



Proyeksi Astral

PENGEMBANGAN POTENSI DI LUAR BADAN JASMANI



D. SCOTT ROGO

Proyeksi Astral

PENGEMBANGAN POTENSI DI LUAR BADAN JASMANI

D.SCOTT ROGO



DAHARA PRIZE
TERPILIH & BERHARGA

Disadur dari = **Leaving The Body**
D Scott Rogo

Cetakan Pertama 1990

Penerbit:
Dahara Prize
Jl. Dorang 7 Phone 23518
Semarang

Dicetak Oleh:
Effhar Offset Semarang

Prakata

Apakah anda mempunyai Roh

Adakah bagian diri anda yang terlepas dari maut?

Bila percaya bahwa anda mempunyai roh atau ada sebagian diri anda yang dapat terlepas dari cengeraman maut, bagaimana anda dapat mengetahui bahwa kepercayaan itu bukan sebuah takhayul dan anda pegang teguh karena tidak berani menghadapi kenyataan yang tak dapat direlakan, yakni datangnya Sang Maut?

Pertanyaan mengenai roh yang dapat terlepas dari maut, pernah menjadi pertanyaan vital bagi orang-orang pada masyarakat kita. Sebagian besar orang terpelajar maupun yang tidak terpelajar, percaya bahwa sebagian dirinya dapat terlepas dari maut. Zaman Sekarang kata roh jarang disinggung di kalangan para cendekiawan, maka seluruh gambaran atau ide mengenai roh diperlukan sebagai sisa jaman primitif, suatu kompensasi kejiwaan yang mungkin diperlukan bila keadaan hidup seseorang menjadi tidak pasti, kurang mengetahui, dan tidak diperlukan oleh orang-orang yang lebih cerdas.

Memang benar bahwa ide mengenai roh dapat dipergunakan untuk menghindari kenyataan-kenyataan hidup, namun ide lain macam apa pun dapat dipergunakan untuk keperluan itu. Bila kita benar-benar mempunyai roh yang dapat terlepas dari maut, maka konsekuensinya banyak sehubungan dengan bagaimana cara memandang diri sendiri dan orang lain, dengan bagaimana cara kita men-

jalani hidup. Selain penggunaan aneh yang dilakukan orang terhadap ide roh, apakah faktor sebenarnya mengenai ide roh itu?

Anda dapat mempelajari riwayat **konsep** mengenai roh, apa yang diperkirakan orang mengenai roh, asal mula kata roh, dan menganalisa konsep roh, tentang kebenaran atau "tidak-masuk-akal" konsep tersebut. Namun **Roger Bacon**, seorang pendiri ilmu pengetahuan pernah mengatakan:

"Ada dua cara untuk memperoleh pengetahuan: yakni lewat **argumentasi** dan **pengalaman**.

Argumentasi mendatangkan kesimpulan yang memaksa kita untuk mengakui kesimpulan itu sendiri, tetapi tidak dapat memberikan kepastian ataupun mencabut keraguan supaya batin tetap tenang dalam kebenaran, kecuali bila hal ini diberikan oleh pengalaman.

"Pada dasarnya pokok konsep mengenai roh bukanlah suatu ide, melainkan suatu pengalaman. Ribuan, bahkan jutaan manusia sekarang ini mempunyai pengalaman tentang keberadaan dirinya di luar ruang badan jasmani selama sesaat, mengalami keadaan terpisah sebagai kenyataan dan bukan sebagai impian atau khayalan. Konsekuensi khas dari pengalaman berada-di-luar-badan jasmani adalah sebagai berikut: "Tidak hanya percaya bahwa saya mempunyai roh atau sebagian dirinya dapat terlepas dari maut, saya tahu benar!" Gambaran mengenai roh terjadi karena orang-orang pernah mengalami keberadaan di luar badan secara meyakinkan.

Mempelajari pengalaman orang-orang lain secara sungguh-sungguh adalah sangat berharga. Salah satu hasil yang menggembarakan dari karierku, bahwa penelitian mengenai pengalaman berada-diluar-badan dari seorang "Nona Z" membantu memulai penelitian sejumlah pengalaman seperti itu secara sungguh-sungguh dan saya tertibkan dalam *Journal of the American Society for Psychological Research*. 1968, halama 3-27. Nona tersebut mampu melaksanakan PLB (Pengalaman-di-Luar-Badan) di laboratoriumku, dan pada saat yang sama saya catat gelombang kerja otak serta fungsi kejiwaan lainnya. Tetapi bagi sebagian besar orang, penelitian mengenai pengalaman orang lain tidak dapat mendatangkan keyakinan tentang

suatu ide yang bertentangan dengan pendapat umum seperti halnya PBL ini. Yang kita perlukan adalah pengalaman pribadi secara langsung, dan buku ini dapat membantu anda memperoleh pengalaman tersebut.

D. Scott Rogo telah berjasa besar dengan mengumpulkan seperangkat teknik yang dapat mendatangkan PLB bagi banyak orang. D. Scott Rogo telah mengumpulkan, menganalisa, dan meringkas berbagai teknik kejiwaan yang dapat menuju ke PLB. Tidak ada buku lain yang lengkap dan mencakup materi begitu penting.

Setelah anda dengan sungguh-sungguh mempraktekkan salah satu teknik yang ada dalam buku ini, mungkin suatu malan diri anda berada di luar badan jasmani, hidup dan sadar, tidak terhambat oleh batasan badan jasmani: lalu apa? *Sebuah petualangan besar menunggu anda!*

Charles T. Tart Ph.D.

Department of Psychology.

Daftar Isi

Prakata.	3
Pendahuluan.	9
I. Potensi Keberadaan di Luar Badan Jasmani13
II. Proyeksi Lewat Konsentrasi Dinamis27
III. Proyeksi Lewat Pengendoran otot Progresif41
IV. Proyeksi Lewat Berpantang Makanan53
V. Proyeksi Lewat Pernapasan, Yoga dan Mantra69
VI. Teknik Monroe87
VII. Proyeksi Visualisasi (Pengkhayalan).101
VIII. Proyeksi Lewat Kontrol Mimpi125
IX. Proyeksi Lewat Pengkhayalan Terkontrol.145
X. Kegunaan Proyeksi Astral153

Pendahuluan

Proyeksi Astral yaitu kemampuan "meninggalkan badan" atas kemauan sendiri, merupakan gejala yang sejak lama menarik perhatian umum. Buku-buku tentang proyeksi astral tidak hanya merupakan buku yang sangat laris, tetapi sejak lama orang banyak minta informasi tentang cara memperoleh pengalaman itu dan cara melatih diri. Sebagai seorang yang bertahun-tahun melakukan penelitian ini, saya merasa heran atas banyaknya permintaan informasi mengenai hal tersebut.

Selain banyaknya informasi yang diminta oleh umum, beberapa organisasi telah menumpuk kekayaan besar dengan mengambil keuntungan dari perhatian semacam itu. Paling menonjol adalah organisasi Eckankar, yang didirikan tahun 1960 di California oleh Paul Twitchell almarhum (banyak dipengaruhi oleh para penulis tentang hantu). Twitchell menulis beberapa buku mengenai petualang PLB, maka gerakan Eckankar tumbuh atas dasar buku tersebut. Organisasi ini menjanjikan bahwa pelajar, yang membayar uang kursus, akan dilatih dalam teknik proyeksi astral serta upacaranya. Sayangnya, orang-orang dari organisasi Eckankar tidak pernah menerbitkan data, membuktikan bahwa teknik yang disajikan oleh mereka itu berhasil. Tetapi Teknik tersebut- yang terdiri dari meditasi sampai ke mantra-yoga dan latihan pengkhayalan, merupakan bagian dari adat serta pengetahuan tentang proyeksi astral pada umumnya yang dapat berhasil, setidaknya bagi orang-orang tertentu. Selama bertahun-tahun saya menerima banyak surat dari para pengikut kursus yang me-ngatakan bahwa mereka telah mampu melakukan PLB berkat

pelajaran organisasi itu. Karena metodenya cukup mendasar dan bukan milik organisasi Eckankar, rupanya orang tidak perlu pengeluaran banyak uang untuk mendapatkan pelajaran itu.

Sebuah organisasi lainnya yang mendapat keuntungan karena adanya perhatian masyarakat tentang proyeksi astral adalah **American Research Team** di Beverly Hills, California. Walaupun namanya mengesankan, organisasi itu sebenarnya tidak lain hanyalah sebuah perusahaan yang menjual pita rekaman suara-suara electronic dan menurut kata mereka dapat mendatangkan PLB. Organisasi tersebut mengatakan mempunyai bukti bahwa pita rekaman mereka dapat menghasilkan PLB, tetapi belum pernah mengumumkan dokumentasinya. Ketika untuk pertama kali saya mendengarkan pita rekaman tersebut (sebenarnya saya anggota staf majalah Kebatinan), maka saya katakan kepada para redaktur bahwa pujian yang diberikan kepada pita rekaman tersebut adalah omong kosong belaka. Para redaktur menyerahkan pita rekaman tersebut karena ingin mendengar pendapatku tentang kebenarannya. Saya katakan bahwa iklan organisasi tersebut menyesatkan orang. Para penganjurannya mengatakan bahwa orang dapat melakukan PLB hanya dengan mendengarkan pita rekaman, tetapi tidak bisa memberikan bukti mengenai hal itu.

Teknik mengenai PLB diajarkan juga oleh beberapa organisasi "mind-dynamics", misalnya Silva Mind Control serta cabang-cabangnya yang sangat populer.

Upaya untuk mengkomersialkan prosedur demi mendatangkan PLB, merupakan tuntunan dalam keinginanku untuk menerbitkan sebuah buku penuntun lengkap dan murah untuk mencapai PLB.

Alasan kedua untuk menulis buku ini datang dari perhatian pribadiku mengenai PLB. Saya mulai mempelajari parapsikologi dengan sungguh-sungguh sejak masa remaja. Ketika untuk mempelajari membaca tentang proyeksi astral, saya putuskan untuk mempelajari cara melakukannya! Saya membaca banyak buku yang menguraikan tentang PLB karena ingin menemukan rumus ajaib yang membuat prakteknya mudah dan dapat menjamin keberhasilannya. Namun ternyata tidak semudah itu. Hasilnya saya melakukan percobaan berbagai sistem selama dua tahun, akhirnya merasa puas ketika

melakukan PLB-ku yang pertama pada suatu hari di musim panas tahun 1965.

Kajadian permulaan itu merupakan PLB pertama dari sekian banyak pengalamanku selama dua tahun terikutnya, sampai sekarang kadang-kadang masih mengalaminya. Selama waktu dua tahun itulah saya belajar menguasai dan melakukan perjalanan aneh di alam astral. Saya benar-benar berhasil. Karena tidak menganggap diriku berbakat kebatinan, maka saya berpendapat bahwa setiap orang dapat melakukan PLB (Pengalaman di Luar Badan).

Perhatianku mengenai pelajaran PLB menjadi hidup kembali pada tahun 1973, yaitu ketika saya ditawari jabatan sebagai penasihat pada Psychical Research Foundation di Durham, North Carolina. Yayasan tersebut menerima dana bantuan untuk mempelajari PLB dan bekerjasama dengan S. Keith Harary, seorang pelajar Duke, yang dapat melakukan PLB atas kemauannya sendiri. Karena Mr. Harary dapat meninggalkan badan jasmani dalam keadaan sadar, saya sangat tertarik pada caranya menggunakan untuk melakukan PLB. Saya telah melakukan banyak diskusi mengenai PLB dengannya. Kemudian saya bertemu dengan Ingo Swann, seorang kebatinan dari New York yang dapat melakukan PLB atas kemauan sendiri. Juga kepada beliau saya ajukan bermacam pertanyaan mengenai perjalanan astral, dan cara melakukannya.

Sedikit demi sedikit saya mulai mengkodekan setiap informasi. Bagaimana persamaan dan perbedaan teknik-tekniknya? Apakah satu prosedur lebih baik daripada lainnya? Apakah proyeksi astral seperti keterampilan yang harus dikuasai lewat praktek, percobaan dan kesalahan? Sejumlah persoalan telah saya renungkan. Dan buku ini memberikan beberapa metode yang dapat membantu anda melakukan PLB. Saya tidak mengatakan bahwa semua metode memberikan hasil. Tetapi ada bukti yang menunjukkan bahwa masing-masing teknik mungkin cocok bagi orang-orang tertentu.

Karena sifat tekniknya yang berbeda, masing-masing bab akan dibagi dalam tiga bagian. Bagian pertama menjelaskan latar belakang prosedurnya. Kemudian diuraikan teknik sebenarnya secara mendetil. Akhirnya evaluasi secara kritis masing-masing sistem dan menyebutkan bukti tentang berhasil atau tidaknya sistem tersebut.

Seperti telah saya katakan di bagian muka, sebagian besar teknik ini mungkin memberikan hasil bagi orang-orang tertentu. Ada orang yang lebih cocok dengan satu sistem khusus, sedangkan yang lain cocok beberapa sistem lainnya. Namun ada juga orang yang tidak dapat melakukan semua itu. Saya tidak menjanjikan terlalu banyak, tetapi buku ini terutama dimaksudkan sebagai penuntun bagi orang awam untuk melakukan PLB (Pengalaman di Luar Badan), semoga.

D. Scott Rogo

Northridge, California.

I

Potensi Keberadaan di Luar Badan Jasmani

Hari itu sangat panjang, menjemukan, dan anda merasa lelah. Anda sampai di rumah, hampir tertidur di depan pesawat TV, kemudian melangkah ke kamar tidur dan menjatuhkan badan di ranjang untuk tidur seketika. Tetapi tiba-tiba dan secara aneh anda mendapatkan diri menjadi lumpuh. Suara berdengung di telinga. Di depan mata anda yang tertutup terlihat sinar terang berkilauan, kemudian anda merasa seakan mulai melayang.

Beberapa saat kemudian anda membuka mata dan menemukan diri melayang-layang di atas badan. Anda memang melayang di udara! Anda mampu memeriksa badan jasmani dan barang-barang lain di kamar dari atas ketika melayang-layang. Batin anda bebas sepenuhnya dari batasan badan jasmani, merasakan kebebasan dan kesadaran yang tidak pernah anda alami sebelumnya. Tetapi sebelum menyadari keadaan baru yang menyenangkan ini, anda mengalami "keadaan gelap" sementara. Dalam sekejap anda "terbangun" dan kembali berada di dalam badan jasmani.

Bila pernah mengalami hal semacam di atas, anda tidak sendirian. Pengalaman tersebut mungkin menakutkan, tak dapat diduga atau mungkin membingungkan. Tetapi pengalaman ini bukan sesuatu yang aneh. Jutaan orang pernah mengalami petualangan aneh yang disebut sebagai proyeksi astral, perjalanan di luar badan, proyeksi ESP, dan banyak nama lainnya, tetapi dalam buku ini disebut PLB. (Pengalaman di Luar Badan).

Pengalaman di **luar** badan jasmani (PLB) mirip dengan gejala tertentu yang dipelajari dalam ilmu penyakit jiwa dan ilmu kejiwaan abnormal. Seorang ahli ilmu penyakit jiwa yang mencoba laporan di atas mungkin menggolongkannya sebagai sebuah contoh depersonalisasi (satu perasaan bahwa diri tidak menjadi nyata lagi), atau autoscopy (melihat hantunya sendiri). Namun PLB jauh berbeda dari keanehan pemahaman tersebut PLB sering **dapat dibuktikan** atau memberi tahu yang sebenarnya. Dengan kata lain bila anda "meninggalkan badan" dan bepergian ke suatu tempat yang jauh, mungkin dapat melihat dengan nyata apa yang terjadi di tempat tersebut. Aspek PLB inilah yang tidak dapat diterangkan oleh para ahli ilmu penyakit jiwa, tetapi dapat diterangkan oleh para ahli para-psikologi dan para ilmuwan yang menyelidiki jalan simpang aneh dari gejala kebatinan.

Contoh berikut ini adalah kejadian yang dialami oleh seorang wanita yang baru saja mengalami pembedahan karena sakit peritonitis. Karena berada dalam ruangan rumah sakit yang berbentuk huruf L, ia tidak dapat melihat apa-apa yang terjadi di bagian lain dari ruangan itu. Namun

"Pada suatu pagi," tulis wanita tersebut, "saya merasa melayang ke atas dan menemukan diriku melihat ke bawah mengamati pasien-pasien lainnya. Saya dapat melihat badanku sendiri; berbaring di atas tempat tidur, sangat pucat dan dalam keadaan sakit. Saya lihat juru rawat dan dokter mendekati tempat tidurku membawa tabung oksigen." Ketika berada di luar badan ia dapat melihat seorang wanita di ruangan lain sedang duduk di tempat tidur. Ini adalah tempat yang tidak mungkin dilihatnya dengan mata fisik. Pasien tersebut sedang merenda sesuatu dengan menggunakan benang wol biru, sedangkan kepalanya tertutup balut, Wajahnya sangat merah. Perempuan yang mengembara di luar badannya itu dengan heran dapat melihat waktu yang ditunjukkan oleh jam dinding di belakang wanita itu.

Juru rawat yang bertugas terkejut dan heran ketika pasiennya kembali sadar dan melaporkan kejadian tersebut. "Saya ceritakan apa yang terjadi kepada juru rawat," jelas wanita tersebut dalam suratnya, "tetapi pada mulanya ia mengira saya mengigau". Wanita itu lalu berkata. "Ini rupanya-membuat juru rawat itu tergoncang, karena

pasien yang saya ceritakan itu baru melayani pembedahan mastoid dan keadaannya presis seperti yang saya ceritakan. Ia tidak boleh meninggalkan tempat tidur, dan saya juga tidak bisa turun dari tempat tidur. Setelah saya menceritakan detil lain seperti misalnya jam dinding di tembok yang rusak, akhirnya ia percaya tentang kebenaran pengalamanku."

PLB yang dapat dibuktikan kebenarannya seperti itu, bukan merupakan hal luar biasa yang banyak dilaporkan selama bertahun-tahun. Walaupun badan jasmani kelihatannya dalam keadaan tidak sadar selama pengalaman itu, tetapi batin pelaku PLB sering mampu membuat pengamatan tepat dan detil dari sudut pandangan di luar badan.

Seorang perempuan lain menceritakan pengalamannya ketika mengalami PLB selama pingsan di sebuah pertemuan pesta: "Pada suatu saat saya merasa panas," katanya, kemudian saya melihat ke bawah pada seorang yang terlentang di lantai dengan majah menghadap ke bawah. Saya merasa berada tinggi di atas... lalu saya sadari bahwa badan yang tergeletak di lantai adalah badanku. Saya melihat badanku diangkat orang, dapat membedakan masing-masing orang dan apa yang mereka kerjakan, saya melihat lampu menyala, dan secara tiba-tiba saya kembali berada di dalam badanku lagi.

". . . Saya mampu mengamati tindakan orang-orang, kemudian saya ceritakan tindakan mereka secara tepat dan dibenarkan oleh mereka. Saya malu karena pingsan, tetapi temanku mengatakan bahwa tidak ada orang yang mengetahuinya karena lampu padam saat itu; namun, saya melihat lampu menyala lagi dan seseorang mengambil kursi."

Teman perempuan tersebut membenarkan, bahwa semua pengalamanku cocok.

Tentulah, tergeletak di rumah sakit karena komplikasi pembedahan atau pingsan di suatu pesta bukanlah pengalaman yang menyenangkan. Tetapi untuk mengalami PLB tidaklah perlu kita merasakan cobaan berat seperti itu. Banyak orang yang mengalami PLB secara alami - yaitu, ketika tidur, ketika bermeditasi, lewat auto-hypnosis, dan lain-lain. Bahkan terdapat teknik yang dapat

dipelajari untuk memperoleh PLB. Dan inilah yang menjadi tujuan utama buku ini.

Orang-orang tertentu mengalami PLB-nya sebagai bentuk yang mirip atau kembaran diri badan jasmani, dapat melihat semacam benang tali yang menghubungkan kedua badan, Orang lain hanya mengalami dirinya sebagai sebuah titik sinar atau bola sinar, sedangkan lainnya hanya merasa melayang tanpa badan. Tetapi, dapatkah setiap orang memperoleh PLB, atau apakah hal itu merupakan kemampuan kebatinan langka yang dapat dicapai hanya oleh orang-orang berbakat?

Pendapat orang mengenai persoalan ini mengalami perubahan sedikit selama beberapa tahun terakhir. Banyak peneliti di masa lampau mengira bahwa PLB merupakan kejadian yang langka, sebagai pengalaman manusia di luar batas kelaziman. Pandangan ini mungkin timbul oleh adanya kenyataan bahwa hanya sedikit sekali orang yang membicarakan pengalaman PLB-nya. Karena pengalaman seperti itu tidak diketahui orang banyak, orang sering segan membicarakannya. Banyak yang takut dikatakan sebagai orang gila oleh teman maupun kerabatnya, bila mereka membicarakan pengalaman PLB-nya.

Gambaran bahwa PLB merupakan pengalaman langka, sesuatu yang dapat-terjadi hanya pada orang-orang mistik besar atau orang berkebatinan kuat, ditonjolkan lagi ketika para ahli kebatinan benar-benar mulai menuliskan kebiasaan PLB-nya. **Hugh Callaway**, seorang ahli kegaiban dari Inggris, merupakan orang pertama yang menerbitkan laporan-laporannya mengenai PLB dalam artikel yang disajikan di **Occult Review**, tahun 1920. Dengan menggunakan nama samaran Oliver Fox, Callaway tidak hanya menulis tentang PLB spontan yang dilakukannya, tetapi juga menulis cara ia melatih diri untuk mendapatkan PLB. Pada waktu yang sama, seorang ahli mistik dari Perancis, **Marcel Louis Forhan** melakukan percobaan proyeksi astral dan menulis buku **Ie Meddcin de l'Ame**, yang diterjemahkan dalam bahasa Inggris sebagai **Practical Astral Projection**. Buku ini ditulis dengan nama samaran juga. Kedua petualang ini menulis tentang PLB klasik, perjalanan ke dunia empat dimensi, pertemuan dengan makhluk non manusia dan guru-guru mistik. Bagi para pembaca yang

tidak hanya menganggap karangan Callaway dan Forham sebagai roman yang menarik perhatian khalayak ramai, pastilah mengira bahwa hanya orang berbakat kebatinan tinggi saja yang pantas mencapai PLB.

Tahun 1930, mulailah terjadi perubahan. Gambaran proyeksi astral menjadi populer ketika **Sylvan Muldoon**, seorang remaja yang sakit-sakit di sebuah kota kecil di Wisconsin mulai menulis tentang pengalamannya sendiri dalam proyeksi astral yang sering ia lakukan. Bukunya yang pertama, **The Projektion of the Astral Body**, terbit tahun 1929, ditulis dengan bahasa sederhana dan langsung. Buku itu tidak berbau kegaiban serta metafisik dan menyolok seperti yang memenuhi buku pengarang sebelumnya. Muldoon menganjurkan para pembaca supaya mencoba melakukan PLB sendiri dengan menunjukkan caranya. Untuk membuktikan bahwa PLB merupakan kemampuan yang dapat dimiliki orang biasa dan tidak merupakan bakat khusus, Muldoon mulai mengumpulkan laporan dari orang-orang biasa yang pernah mengalami PLB dalam hidupnya. Laporan yang diterbitkannya dalam dua buah buku tebal, sangat berbeda dari laporan yang berbau misteri dari Callaway, Forhan dan pengarang lainnya. Para pengarang tersebut hanya menceritakan cara pelaku PLB meninggalkan badannya, melayang ke sana-ke mari, mungkin mendatangi seorang teman atau beberapa teman kemudian kembali ke dalam badannya. Ceritanya kurang menarik. Maka karya Muldoon merupakan upaya sungguh-sungguh pertama yang mendemonstrasikan bahwa PLB dapat dialami oleh orang biasa.

Tahun 1960, cara pendekatan Muldoon diperluas oleh **Dr. Robert Crookall**, seorang ahli geologi Inggris yang sangat tertarik pada parapsikologi ketika ia mengumpulkan laporan PLB yang dialami oleh khalayak. Selama tahun 1961 sampai 1971 ia kumpulkan dan ia terbitkan sebanyak 750 kasus PLB.

Maka sekarang PLB menjadi sama lazimnya seperti pengalaman batin lain seperti misalnya "firasat" telepati, impian tentang kejadian yang akan datang, dan banyak gejala penginderaan tambahan lain yang kita alami kadang-kadang. Tetapi betapa seringnya PLB itu terjadi, baru dapat diketahui ketika beberapa penelitian mulai

menyelidiki pendapat umum tentang pengalaman PLB mereka. Hasil penelitian itu sangat mengejutkan para penelitiannya.

Dr. Hornell Hart, seorang ahli ilmu jiwa dari Duke University di North Carolina, melakukan penelitiannya yang pertama di awal tahun limapuluhan **dan** menerbitkan hasilnya pada tahun 1954. Ia mewawancarai 155 mahasiswa Duke tentang PLB, dan menemukan bahwa 27 persen dari mereka mengalami PLB paling sedikit satu kali dalam hidupnya. Selama tahun enam puluhan dilakukan penelitian yang sama oleh **Celia Green** di Inggris. Ia mewawancarai 115 orang mahasiswa dari Universitas Southhampton; 19 persen mengakui pernah mengalami PLB dalam hidupnya. Green mendapatkan bahwa mahasiswa Oxford lebih mengenal adanya PLB. Ketika 380 mahasiswa ditanya hal yang sama, terdapat 34 persen mulai menceritakan pengalaman proyeksi mereka. Masih banyak lagi peneliti yang melakukan survei tentang PLB, dan dari hasil yang mereka peroleh dapat kita simpulkan bahwa secara kasar satu orang dari setiap lima orang, atau duapuluh persen dari semua orang yang pernah mengalami PLB dalam hidupnya. Ini merupakan prosentase yang luar biasa.

Statistik ini tentunya berisi implikasi dan batasan juga. Ini menunjukkan bahwa PLB bukan merupakan pengalaman gaib yang langka, tetapi merupakan kejadian lazim, dapat terjadi dalam berbagai keadaan, dan tidak bersifat aneh seperti yang disajikan oleh para pengarang kegaiban terdahulu. Sebaliknya, data ini tidak membuktikan bahwa semua orang dapat mengalami PLB, bahwa kemampuan PLB dapat dipelajari atau dipelihara, atau bahwa PLB tidak berhubungan dengan pemilikan kemampuan kebatinan pada umumnya.

Karena kita tidak mengetahui bagaimana tersebarinya kemampuan kebatinan itu di antara khalayak ramai, apakah PLB merupakan potensi manusia normal - sebagai lawannya terhadap bakat kebatinan khusus - merupakan hal yang dapat diperbincangkan.

Namun, beberapa bukti baru yang dikumpulkan oleh para peneliti di Amerika menunjukkan bahwa PLB mungkin merupakan potensi manusia, bukan merupakan bakat atau kemampuan bawaan. Pandangan ini datangnya dari dua bukit yang sangat berlainan.

Yang pertama merupakan pertumbuhan dari proyek penelitian panjang dan mendetil yang dilakukan oleh sebuah kelompok psikiatri dan psikologi di Kansas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa PLB merupakan potensi manusia yang tersebar luas, bahwa setiap orang mampu mengalaminya. Sebagai bagian dari interviu, para ahli psikiatri minta kepada pembaca yang pernah mengalami PLB supaya menulis surat kepada mereka. Mereka menerima 1500 surat sebagai tanggapan atas permintaan itu, dan 700 orang pengirim surat itu menguraikan PLB yang khas. Misalnya, seorang pegawai pemerintah menulis kepada Twemlow, salah seorang ahli psikiatri, tentang pengalaman proyeksi astralnya ketika ia berumur 10 tahun.

"Bersama saudaraku saya tinggal di rumah paman yang berpangkat mayor di Angkatan Darat Amerika," begitulah tulisnya." Pada suatu hari saya berbaring di tempat tidur sambil bermalasmalasan dan melihat ke langit-langit atap. Sambil melamun saya bertanya kepada diriku tentang apa yang sedang saya kerjakan di tempat itu dan siapa saya ini sebenarnya. Secara tiba-tiba saya bangkit dari tempat tidur dan melangkah ke kamar sebelahnya. Pada saat itu saya merasakan sesuatu yang aneh dalam diriku; saya merasa badanku sangat ringan dan ada rasa campuran aneh yang menggembirakan. Saya membelokkan langkah untuk kembali ke tempat tidur, dan sangat terkejut ketika melihat badanku masih berbaring di tempat tidur. Pengalaman yang mengejutkan ini, pada saat usiaku masih sekecil membuat saya kembali sadar dalam badanku." ^

Dr. Twemlow tidak puas hanya menerima cerita kasus seperti itu. Lebih lanjut ia menghubungi masing-masing menulis surat itu, minta supaya mereka mengisi berbagai daftar pertanyaan dan profil kejiwaan lewat surat, lalu menganalisa hasilnya. Dengan cara ini ia mampu mengumpulkan dan menganalisa sebanyak 339 kasus PLB. Data ini memungkinkan untuk menentukan faktor apa yang dapat mendatangkan PLB, ciri khas apa yang dimilikinya, dan jenis orang apa yang cenderung mengalami PLB atau setidaknya melaporkan adanya gejala itu.

Hasil servai permulaan Dr. Twemlow sangat mirip dengan yang ditemukan oleh banyak peneliti sebelumnya. Sebagian besar pelaku PLB (sebanyak 79 persen) berada dalam keadaan tenang dan santai

ketika mereka mendapatkan perjalanan astralnya, sedangkan para pelaku PLB lainnya memperoleh pengalaman mereka ketika melahirkan anak, sebagai akibat pembiusan, atau selama serangan rasa sakit yang sangat. Ia juga mampu menetapkan bahwa orang yang banyak melakukan meditasi cenderung mengalami PLB spontan. Kenyataan bahwa 79 persen dari para pelaku PLB tidak berada dalam keadaan kritis, ancaman atau sakit ketika mengalami proyeksi astralnya, menunjukkan bahwa PLB merupakan pengalaman normal dan bukan sesuatu yang ditimbulkan oleh keadaan luar biasa atau menngancam jiwanya. Jenis pengalaman yang dialami oleh para pelaku juga cukup mewakili pengalaman proyeksi astral pada umumnya. Mereka menceritakan adanya suara gemuruh yang aneh sebelum mendapat PLB, merasakan dirinya "meninggalkan badan" dan melihat badan itu sendirian, dapat menembus tembok dan aspek perjalanan astral lainnya yang mirip dongeng.

Yang paling mengherankan para peneliti, bahwa para pelaku PLB untuk sebagian besar "tidak mengira mereka akan memperoleh pengalaman seperti itu,"

Bagaimana reaksi para pelaku PLB terhadap perjalanan astralnya?: Sebagian besar dari mereka menyenangkan pengalaman itu!

Para peneliti melaporkan bahwa 85 persen dari mereka yang ambil bagian dalam servai menggambarkan pengalaman itu sebagai "mengasyikkan". Penemuan ini menunjukkan bahwa PLB merupakan pengalaman yang boleh kita pelihara, dan mungkin dapat mehdatangkan kepuasan bagi kehidupan jasmani maupun rohani kita. Pengalaman itu rupanya juga mempengaruhi cara seorang memandang maut ataupun hidupnya. Dua per tiga dari pelopor menyatakan bahwa pengalamannya membantu mereka dalam mengusir rasa takut terhadap maut, mendorong mempercayai adanya hidup setelah mati. "Sebanyak 43 persen dari para pelaku menganggap pengalamannya sebagai peristiwa terbesar yang pernah mereka alami dalam hidup" jelas para peneliti itu kepada rekan-rekannya. Sebagian dari mereka ingin memperoleh pengalaman seperti itu lagi. Para peneliti juga terkesan oleh kenyataan bahwa para pelaku PLB yakin mereka tidak mimpi ketika melakukan perjalanan astralnya.

Tetapi, apakah hanya orang-orang khusus saja yang dapat melakukan PLB? Pertanyaan ini layak untuk diselidiki.

Untuk memperoleh jawaban dari pertanyaan tersebut, para peneliti mengajukan daftar pertanyaan untuk diisi oleh para pelaku PLB, misalnya: Apakah orang yang pernah mendapatkan PLB memiliki imajinasi yang luar biasa aktif? Apakah mereka lebih bersifat histeris atau psikotik (gila) daripada orang lain pada umumnya? Apakah mereka lebih seimbang?

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa orang yang pernah mendapatkan PLB adalah orang biasa seperti kita! Para peneliti pada mulanya mengira bahwa orang yang mengalami PLB adalah orang gila atau setidaknya-tidaknya menuju ke arah itu. Hasil penelitian menunjukkan hal sebaliknya.

Maka kesimpulan dari karya kelompok Kansas menyimpulkan bahwa:

- (1) PLB merupakan pengalaman yang tersebar luas di antara khalayak umum,
- (2) bahwa PLB itu menyenangkan dan mungkin bahkan menguntungkan bagi jiwa seseorang untuk mengalaminya,
- (3) bahwa PLB merupakan pengalaman manusia normal,
- (4) untuk mengalami PLB, orang tidak perlu mempunyai sifat khusus.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa setiap individu memiliki kemampuan terpendam untuk melakukan perjalanan astral, dan menggunakannya demi kehidupan sehari-hari. Tetapi karena kita memiliki kemampuan terpendam untuk melakukan perjalanan astral, apakah itu berarti dapat belajar melakukannya mei.urut kehendak kita? Pertanyaan ini memang rumit dan kontroversial. Tetapi saya pribadi berpendapat bahwa jawaban dari pertanyaan di atas adalah YA, dan banyak bukti eksperimen yang mendukung pendapat saya.

Eksperimen yang membuktikan kebenaran pendapat di atas, dilakukan oleh Dr. Palmer di Universitas Virginia dengan mengetes 60 orang mahasiswa yang mengaku tidak mempunyai kemampuan kebatinan khusus. Ia menemui masing-masing mahasiswa itu sendiri, menerangkan tentang kemampuan untuk mengembangkan PLB,

selanjutnya melatih mereka untuk melakukan eksperimen. Maksud dari pertemuan pendahuluan ialah untuk mendorong mahasiswa supaya percaya, bahwa mereka dapat memperoleh pengalaman PLB dengan melakukan prosedur latihan tertentu. Masing-masing peserta diantar ke sebuah kamar laboratorium yang di dalamnya terdapat sebuah meja dan yang akan digunakan sebagai tempat sebuah gambar. Para mahasiswa diminta supaya mengamati isi kamar itu dengan teliti, karena ia akan diminta berada di situ sewaktu dalam keadaan PLB. Para peserta kemudian di bawa ke kamar lain, didudukkan di kursi dan diajari cara mengendorkan sepenuhnya dengan menegangkan dan mengendorkan sekelompok otot secara berurutan. Selanjutnya diperdengarkan suara dengung monoton lewat headphone yang dikenakan peserta. Mereka diminta untuk memandang sebuah cakram berputar yang digambari sebuah spiral. Kemudian para mahasiswa diminta supaya membayangkan dirinya meninggalkan badan dan memasuki spiral berputar pelan itu. ;

Setelah para peserta berhasil menimbulkan PLB pada dirinya, diminta untuk masuk ke kamar sebelahnya dan mengamati sebuah gambar yang diletakkan di atas meja. Bagian tes ini dimaksudkan untuk membuktikan bahwa peserta benar-benar keluar dari badannya. Teknik ini rupanya sangat berhasil. Ketika ditanya apakah selama percobaan berlangsung mereka benar-benar merasa di luar badan. Sebanyak 42 persen dari peserta menjawabnya secara positif. Tetapi sayang, sedikit dari mereka yang berhasil melukiskan gambar yang dimaksud secara benar. Ini adalah aneh, karena banyak peserta merasa melihat gambar tersebut.

Palmer segera mengulang percobaannya dengan mengetes 40 orang peserta tambahan. Proyek penelitian ini dilakukan di Universitas Virginia juga dengan cara yang hampir sama, kecuali ada tambahan perbaikan kecil di sana-sini. Para peserta diminta mengendorkan diri lewat pengendoran otot secara progresif, tetapi Palmer tidak menggunakan cakram berputar lagi. Sebagai penggantinya, ia menutupi mata peserta pakai bola pingpong yang dibelah dua, dan dengan demikian diminta melihat ke dalam sinar merah. "Gemuruh putih" diperdengarkan ke telinga lewat headphone. Perangkat ini secara teknik disebut "ganzeftld stimulation", dapat menimbulkan keadaan setengah tidur dan seperti melamun. Palmer

merasa bahwa keadaan setengah tidur lebih mudah menimbulkan PLB daripada penggunaan cakram spiral. Seperti halnya pada eksperimen pertama, diinstruksikan para peserta agar "memasuki" kamar sebelahnya dan melihat gambar apa yang ditempatkan di atas meja.

Sebagai tambahan dari eksperimennya, Dr. Palmer menginstruksikan hanya 20 orang untuk benar-benar meninggalkan badannya selama tes. Yang lain hanya diminta untuk "mengkhayal" mengenai gambar yang ada di kamar sebelah. Tindakan pencegahan ini diambil untuk menemukan apakah ESP "normal" ikut melakukan peran dalam PLB.

Hasil dari tes lebih jelas daripada hasil yang diperoleh dari percobaan pertama. Dari 20 orang peserta yang diminta secara khusus untuk meninggalkan badan selama stimulasi ganzfeld, terdapat tidak kurang dari 13 orang yang melaporkan mengalami PLB. Namun, 4 orang dari kelompok "control" melaporkan mengalami PLB spontan. Para peserta yang melaporkan mengalami PLB cenderung menggambarkan gambar yang ditaruh di atas meja dengan benar dan lebih jelas daripada para peserta lainnya. Tentu, ini menunjukkan bahwa mereka benar-benar meninggalkan badan dan memasuki kamar sebelahnya ketika eksperimen berlangsung.

Tetapi orang mungkin masih mempertanyakan, bahwa para peserta eksperimen Palmer hanya berkhayal tentang meninggalkan badan dan tidak mengalami PLB sebenarnya. Namun, teori ini tidak dapat menjelaskan semua hasil eksperimen itu.

Eksperimen Palmer terakhir ialah dengan menggunakan alat pengukur gelombang kegiatan otak yang dipasang di kepala peserta selama eksperimen. Palmer memperoleh penemuan yang penting: Para peserta yang memiliki pola gelombang kerja otak dengan banyak gelombang theta di dalamnya, selalu berhasil mengalami PLB. Apakah gelombang theta itu sebenarnya?

Kita ketahui bahwa otak selalu menimbulkan denyut listrik lemah yang dapat dicatat dengan memasang elektrode di kulit kepala. Denyut listrik itu kemudian dipertunjukkan seperti gambaran grafik oleh sebuah alat yang dinamakan electroencephalograph atau EEG.

Gelombang kegiatan otak dikelompokkan menjadi empat kategori. Yang terdapat paling banyak adalah **gelombang betha**, tercatat di antara 14-30 putaran per detik; gelombang ini tercatat bila orang sedang melakukan kegiatan intelektual seperti misalnya memecahkan problem. Bila kita sedang santai dan pikiran tenang, gelombang kerja otak menjadi lambat dan tercatat di antara 8-12 putaran per detik; ini disebut **gelombang alpha**. **Gelombang delt** lebih lambat lagi, yaitu antara 1/2 - 3 putaran, dan gelombang delta biasanya muncul selama kita tidur nyenyak; bila gelombang delta tercatat ketika orang dalam keadaan sadar, menunjukkan bahwa otak dalam keadaan sakit. Gelombang **theta** yang merupakan gelombang langka, berada di antara dua gelombang alpha dan delta, yaitu yang tercatat pada 4 - 7 putaran per detik. Gelombang theta biasanya muncul bila seorang terlibat dalam perubahan kesadaran yang mendalam. **Kerja keras bersifat kreatif** atau **meditasi secara yoga** mendatangkan gelombang theta; hal itu terjadi juga bila kita berupaya membuat gambaran mental yang jelas, atau bila kita dengan sengaja mendatangkan perubahan kesadaran.

Penemuan Palmer menunjukkan bahwa seorang yang biasa tenang dan suka melakukan meditasi, cenderung mudah mengalami PLB. Orang yang mempunyai kemampuan untuk membersihkan pikiran dan mengalihkan perhatian dari pengaruh dunia luar, cenderung mengalami PLB juga.

Penemuan Palmer menunjukkan bahwa bila seseorang mampu memperkecil gelombang kegiatan otaknya menjadi 4-7 putaran per detik, yaitu yang disebut gelombang alpha, ia mampu melakukan PLB dengan lebih mudah. Oleh karena itu, dapat kita simpulkan bahwa PLB dapat dipelajari oleh siapa pun, bukan merupakan bakat bawaan atau kemampuan pemberian Tuhan.

Pertanyaan selanjutnya ialah: Apakah PLB tidak mengandung bahaya? Apakah keuntungan tertentu yang berkaitan dengan melakukan PLB?

Para pengarang tentang PLB terdahulu pada umumnya berpendapat, bahwa perjalanan astral hanya dapat dilakukan oleh orang-orang tertentu (termasuk dirinya sendiri) yang cukup maju dalam kerohaniannya, bahwa PLB dapat mendatangkan efek samping yang

tidak menyenangkan. Mereka menganjurkan kepada orang-orang yang "gugup" dan memiliki jantung lemah, hendaknya jangan mencoba-coba melakukan perjalanan astral. Para penulis lama menggambarkan adanya kemungkinan untuk mendapat kelainan jantung, menjadi gila, pendarahan otak, efek merugikan ketika kembali ke dalam badan jasmani, kemasukan setan, sebagai akibat dari praktek PLB. Namun harus kita ingat bahwa pendapat itu berdasarkan pandangan tentang kepercayaan kegiatan yang banyak dianut di zamannya, yang berlaku dalam masyarakat di zaman itu. Bukti tentang adanya malapetaka yang mengerikan ternyata tidak ada.

Ada kasus lucu yang dimuat dalam koran beberapa tahun lalu mengenai seorang yang kedapatan mati setelah melakukan percobaan PLB. Teman-temannya mengatakan bahwa atas kemauan sendiri dia meninggalkan badannya - untuk selamanya. Tetapi setelah diadakan bedah mayat, terbuktilah bahwa kematiannya disebabkan karena minum obat bius dengan dosis berlebihan.

Para penulis mengenai PLB yang baru telah membuktikan bahwa proyeksi astral bukan merupakan pengalaman "gaib" yang hanya pantas dipelihara oleh orang-orang kerohanian tinggi demi tujuan peningkatan kerohaniannya. PLB merupakan pengalaman yang biasa, sehat dan boleh dilakukan oleh siapa pun - dokter, pengacara, atau tukang sepatu. Karena ini merupakan pengalaman biasa, maka kecil kemungkinan terdapat bahaya yang berkaitan dengan praktek PLB. Para peneliti menemukan bahwa sebagian besar orang yang pernah mengalami PLB mengatakan; pengalamannya menyenangkan, bahkan ingin mengulangnya lagi. Ada beberapa orang yang merasa takut oleh pelepasan diri dari badan secara tiba-tiba, tetapi suatu peristiwa yang menakutkan belum berbahaya. Ketakutan mereka berdasarkan kurangnya pengetahuan yang sebenarnya mengenai PLB. Rasa takut akan lenyap sendiri setelah melakukan proyeksi astral beberapa kali dan menjadi lebih berpengalaman. Adalah wajar bahwa suatu keadaan yang baru dan asing selalu menimbulkan rasa takut. Seorang yang melakukan meditasi untuk pertama kali dapat merasakan sesuatu yang tidak menyenangkan, seperti misalnya rasa gelisah, gemetar, dan sebagainya. Ini bukan sesuatu yang abnormal, tetapi sesuatu yang

lazim. Badan serta pikiran biasanya mengadakan perlawanan terhadap hal-hal baru dan asing baginya.

Salah satu pertanyaan yang paling banyak diajukan adalah kemungkinan **tidak bisa kembali lagi ke badan jasmani**, alias mati. Jawabannya, itu tidak mungkin terjadi. Banyak orang yang ingin memperpanjang waktunya ketika berada di perjalanan astral, namun mereka selalu menemukan diri kembali ke dalam badan jasmani. Rupanya badan dan batin mempunyai aturan sendiri untuk menentukan lamanya seseorang tinggal di alam astral. Maka kita tidak perlu was-was mengenai kemungkinan tidak bisa kembali ke dalam badan jasmani.

Kesimpulan saya bahwa PLB merupakan pengalaman yang menyenangkan, dan dapat memberi banyak pelajaran bagi kita. PLB mendemonstrasikan bahwa batin merupakan kesatuan tersendiri, sesuatu yang berbeda dari otak dan badan. Saya belum pernah bertemu dengan seseorang yang mengalami PLB dan tetap bersifat sebagai materialis. Pengalaman itu membantu kita menaklukkan rasa takut terhadap sang Maut. Ini merupakan demonstrasi tentang keabadian diri kita. Pengalaman ini membantu merasakan persatuan kita dengan seluruh alam semesta yaitu ketika terkunci dalam batasan badan jasmani, dan masih ada keuntungan lain yang akan saya paparkan di akhir buku ini.

Saya benar-benar telah belajar banyak dari pengalaman PLB-ku. Saya yakin, bahwa setiap orang yang memperoleh kemampuan melakukan proyeksi astral akan sependapat dengan saya.

II

Proyeksi Lewat Konsentrasi Dinamis

Banyak cara yang biasa digunakan untuk menimbulkan PLB berfokus pada pengendoran, memasuki keadaan mirip tidur- auto-hypnosis, atau dengan menimbulkan keadaan kesadaran yang mirip "waktu senja". Prosedur penimbulan yang seragam dan mendasari praktek- praktek ini diuraikan dalam bab-bab berikutnya. Tetapi sebagian orang merasa bahwa metode yang akan diuraikan dalam bab ini lebih dinamis. Kuncinya adalah dengan menggunakan konsentrasi terfokus langsung. Teknik ini untuk pertama kalinya dikembangkan oleh para peneliti Prancis kira-kira seabad yang lalu, biarpun penelitian serta prosedurnya hampir dilupakan saat ini.

LATAR BELAKANG

Para peneliti kebatinan Prancis dari abad kesembilan belas merupakan hasil dari warisan kegaiban Prancis dan Jerman yang kaya. Dengan mendasarkan pandangan mereka atas karya **Franz Anton Mesmer** serta para pengikutnya (yang menemukan asal hipnotis modern), para peneliti mempercayai bahwa badan manusia berisikan semacam "cairan" batin atau kosmis. Cairan aneh yang bersifat setengah benda dan setengah non benda ini dapat dikeluarkan dari badan. Dikatakan bahwa seorang kebatinan dapat mengeluarkan bahan yang tak tampak ini atas kemauannya, dan dengan begitu dapat menimbulkan seperti misalnya menggerakkan sebuah benda tanpa menyentuhnya. Bahkan cairan itu dapat dibuat supaya meresapi sebuah gedung, dan oleh karenanya menjadi berhantu. Dalam banyak hal,

cairan batin ini mirip dengan yang disebut "bioplasma" oleh para ahli parapsikologi dari Soviet.

Para cendekia Prancis juga terpesona oleh gejala yang disebut oleh para mesmerist sebagai "waskita berjalan". Banyak peneliti saat itu yang percaya, bahwa seorang terhipnotis dapat disuruh memindahkan batinnya ke tempat jauh dan melihat apa yang terjadi di tempat itu. Bukti mengesankan dikumpulkan oleh beberapa peneliti yang mendokumentasi gejala mengagumkan. (Sebuah kasus lucu berkaitan dengan seorang peneliti terkenal di Prancis, ia minta kepada seorang yang dihipnotis supaya mencari ayahnya dan mengikuti ke mana pun sang ayah pergi. Anak muda itu menemukan ayahnya berjalan-jalan di kota dan memasuki rumah pelacuran. Ketika laporan itu dicek kebenarannya, ayah anak muda itu mengakui bahwa pengamatan anaknya benar - dan kemudian ia minta kepada peneliti supaya tidak melakukan eksperimen seperti itu lagi.

Oleh adanya pengamatan seperti di atas, orang percaya bahwa badan bukan hanya terdiri organisme fisik, tetapi terdapat pula sebuah kembaran berupa "cairan batin" yang dapat dikeluarkan dan bepergian seperti hantu yang membawa serta kesadaran manusianya (Perhatikan betapa miripnya ini dengan kepercayaan banyak peneliti Soviet, bahwa dalam badan orang terdapat "badan bioplasma"). Segera dibuat tes untuk membuktikan adanya kembaran tersebut oleh para peneliti Prancis. Banyak dari tes ini dilakukan oleh Durville di rumahnya sendiri, dan membuktikan adanya kembaran yang terdiri cairan batin itu.

Dalam salah satu tes, ia bersama seorang teman menghipnotis seorang perempuan berbakat kebatinan. Seorang pengamat berada di kamar lain. Durville menyuruh kembaran perempuan terhipnotis itu memasuki kamar tadi dan diinstruksikan supaya menyentuh, memukul atau menarik pengamat di kamar itu. Percobaan itu selalu berhasil. Pengamat yang tidak tahu instruksi apa yang diberikan kepada siterhipnotis, sering merasakan pukulan, sentuhan, atau tarikan oleh tangan yang tak tampak. Hantu kembaran itu bahkan dapat tampak oleh beberapa orang yang digunakan sebagai saksi. Para saksi biasanya menggambarkan kembaran itu sebagai bentuk hantu keputih-putihan dan melihat juga semacam benang putih

keluar dari kepala atau perut (berhubungan dengan badan fisik yang ditinggalkannya).

Durville menemukan bahwa orang yang tidak berbakat kebatinan pun dapat mengetahui keberadaan kembaran yang tak tampak itu.

"Bila kembaran tersebut mendekati para pengunjung, "begitulah tulis Durville dalam sebuah kesimpulan karyanya di tahun 1908, "sembilan dari sepuluh orang menyadari kehadiran kembaran itu karena ada rasa dingin di badan mereka yang segei a lenyap setelah kembaran itu tidak lagi berdekatan dengan mereka. Ada yang merasakan adanya semacam hembusan nafas dengan jelas. Bila "hantu" itu berdiri selama enam atau delapan menit dekat orang-orang yang berada di ujung kamar, mereka merasakan bahwa ujung kamar itu menjadi lebih dingin daripada bagian kamar lainnya. Ada orang yang tangannya menjadi basah, dan ada orang lain yang menggigil bila didekati kembaran yang tak tampak itu."

Peneliti Prancis ini kemudian berhasil menyuruh "hantu" atau kembaran yang tak tampak itu melakukan telekinesi atau pertunjukan fisik. Kembaran yang terlepas dari badan seorang dapat menimbulkan suara dengan memukulkan "tangannya" pada meja, dapat menutup pintu yang setengah terbuka, dan sebagainya.

Berikut ini laporan mengenai jalannya percobaan Durville ketika ia menyuruh "hantu" itu membuat suara ketukan di meja. Dua orang saksi hadir di tempat percobaan. Peserta eksperimen dihipnotis dan kembarannya dilepaskan lewat sugesti.

Saya minta supaya kembaran dikeluarkan dari badannya, maka ketika kembaran rupanya sudah cukup padat, saya minta sekiranya mam nu supaya memukulkan tangannya di meja beberapa kali. Setelah dua atau tiga menit berlalu kami mendengar suara gemeretak di meja, tanpa ada seorang pun yang menyentuhnya, kemudian terdengar dua pukulan, seakan akan ada tangan yang memukul meja. Saya minta hantu itu supaya melakukan dua pukulan lagi. Saya belum selesai mengucapkan permintaan itu ketika terdengar dua pukulan yang sama seperti kami dengar tadi. Saya membiarkan peserta yang terhipnotis itu untuk istirahat beberapa saat, kemudian saya kepada han-

tunya supaya melakukan tiga pukulan lagi. Segera terdengar tiga pukulan yang sama dengan sebelumnya.

Pada saat itu ada seorang yang membunyikan bel di pintu. Siterhipnotis menjadi gelisah, dan saya temukan kembaran tidak berada dekat meja lagi, juga tidak di kursi yang disediakan baginya di sebelah kiri siterhipnotis. Saya tanyakan kepada siterhipnotis di manakah kembaran itu. "Ia pergi melihat siapa yang membunyikan bel pintu depan," begitulah jawabnya. Saya menanyakan siapakah kiranya yang datang mengganggu kami, dan bolehkah kami membuka pintu. "Ta seorang lelaki," kata siterhipnotis, ingin menemui anda; anda boleh buka pintu." Saya minta M. Dubois supaya membukakan pintu bagi tamu itu, yang bergegas mau pergi. Tamu itu adalah Dr. Ridet, yang datang mengantarkan sebuah naskah. Ia dipersilahkan melihat tempat terjadinya eksperimen.

Hantu itu telah kembali duduk di kursi, tetapi agak gugup, dan siterhipnotis menjadi lemah. Saya tenangkan dia, kemudian mencoba memadamkan hantu itu. Ketika hal ini kelihatan cukup berhasil, saya minta supaya ia mendekati meja dan melakukan tiga pukulan. Setelah dua atau tiga menit berlalu terdengarlah tiga pukulan seperti ada tangan dipukulkan di meja.

Siterhipnotis menjadi lemah dan menderita oleh kehadiran saksi baru yang tidak dikenalnya. Karena saya takut akan terjadi serangan syaraf, saya bangunkan ia sedikit demi sedikit, disertai tindakan pencegahan seperti biasanya. Walaupun ia agak lelah, tetapi tetap dalam kondisi fisik dan mental yang baik.

Demikianlah laporan eksperimen itu. Durville bahkan berhasil memotret kembaran dari salah seorang yang dihipnotisnya. Gambar potret itu menunjukkan bentuk manusia yang samar-samar, berwarna putih buram.

Seorang peneliti Prancis lain, yaitu Dr. Charles Lancelin, menemukan bahwa kembaran seseorang dapat dikeluarkan tanpa menggunakan hipnotis tetapi kemauan orang itu sendiri.

TEKNIK ATAU CARANYA

Lancelin berpendapat bahwa proyeksi astral merupakan ilmu dan juga merupakan seni, bahwa keadaan berdasarkan teori yang

sebenarnya harus dipenuhi sebelum orang dapat belajar meninggalkan badannya. Pertama, orang harus memiliki "temperamen" yang benar bagi eksperimen. Menurut Lancelin, temperamen dapat didefinisikan sebagai "keadaan kejiwaan yang ditimbulkan oleh penonjolan sesuatu unsur, organ atau sistem dalam badan manusia". Seorang yang memiliki temperamen gugup dianggap paling cocok untuk menimbulkan PLB pada diri sendiri. Sekarang dapat kita artikan bahwa seorang yang memiliki temperamen gugup adalah seorang yang mudah disugesti, mudah dihipnotis, mudah terpicat oleh alam atau upaya kreatif, sangat menyadari informasi yang diberikan kepadanya oleh lingkungan, peka terhadap orang disekelilingnya, dan terutama terhadap informasi yang diperoleh lewat berbagai cara komunikasi non lesan. Walaupun istilah sakit syaraf bukan merupakan terjemahan tepat tentang maksud Lancelin mengenai temperamen gugup, mungkin "sangat peka dan tanggap terhadap orang dan lingkungan fisik" merupakan istilah yang lebih cocok'

Syarat kedua bagi percobaan yang sukses ke dalam dunia perjalanannya asiral yang penuh keanehan adalah kesehatan sipelaku. Ia harus sehat benar, memiliki emosi tenang dan batin yang kalem. Pelaku harus mempunyai kemauan keras yang merupakan kunci ajaran Lancelin. Pelaku harus mampu menguatkan kemauannya sampai tindakan kemauannya menjadi proses bawah sadar maupun proses sadar. Ini berarti bahwa untuk melakukan PLB, pelaku harus belajar "menghendaki" supaya sesuatu terjadi dengan konsentrasi terfokus sedemikian rupa sehingga tidak ada pikiran yang menyela dapat merebut keinginan yang dikehendaki dari kehadirannya dalam kesadaran. Kemudian proses "menghendaki" ini menjadi proses bawah sadar - yaitu tindakan dan keinginan yang dikehendaki tetap berada dalam batinnya, walaupun pelaku tidak lagi terlibat dalam tindakan menghendaki hal itu.

Ini kedengarannya sangat abstrak, tetapi sebenarnya tidak. Akan saya berikan contoh mengenai jenis menghendaki ini. Pada suatu saat saya mengunjungi seorang kebatinan dari New York yang bisa mendemonstrasikan kemampuannya menggerakkan benda-benda dengan kekuatan batinnya. Ia pernah difilemkan ketika melakukan

demonstrasi menggerakkan benda kecil di atas meja dapur. Ketika saya tanyakan bagaimana caranya melakukan hal itu, dia jelaskan bahwa hal itu merupakan soal kemauan. Ia fokuskan perhatiannya pada benda yang akan dipengaruhinya, dan dengan seluruh kekuatannya menghendaki supaya benda itu bergerak. Proses menghendaki ini berlangsung terus sampai ia kehilangan semua kesadaran mengenai lingkungannya, dan mulai merasa "bersatu" dengan benda itu. Saat itu hanya dia dan benda itulah yang ada, maka ia dapat menggerakkan seakan benda tersebut merupakan bagian dari badannya. Inilah yang dimaksudkan oleh Lancelin sebagai kemauan dinamis.

Cara untuk memperkuat kemauan secara sadar diajarkan oleh Hereward Carrington sebagai berikut.

"Maka hal pertama yang harus anda lakukan", begitulah ia menganjurkan, "untuk menjamin keberhasilan 'proyeksi astral' adalah dengan memperkuat kemauan - dan meperkuatnya terus sampai super kuat. Ada beberapa metode untuk melakukan hal ini. Salah satu cara yang paling sederhana adalah dengan mengucapkan berulang kali sebelum anda tertidur, "Saya mempunyai kemauan - saya mempunyai kekuatan!" Kata ini harus diulang terus sampai tidur benar menguasai anda dan ingatan hilang. Kemudian anda boleh berpikir tentang kerja hari esoknya dengan jelas, secara mendetil dan berketetapan untuk tidak beralih dari ketetapan itu, biarpun terdapat tekanan berat atau godaan besar. Ini akan memberikan kepada kemauan bawah sadar suatu kekuatan yang tidak ada bandingannya."

Tetapi bagaimanakah halnya dengan konsep Lancelin mengenai kemauan bawah sadar? Ini dapat dijelaskan dengan sebuah contoh. Pernahkah anda mempunyai problem keuangan tanpa ada jalan keluarnya, yang mengganggu anda begitu rupa sehingga terus-menerus memikirkannya? Anda memikirkan hal itu, memutar ulang prolem itu dalam batin berkali-kali sampai menghantuinya siang dan malam. Hampir setiap orang pernah mengalami saat seperti itu. Mungkin anda memikirkannya pada waktu yang tak diduga. Pada suatu saat ketika bermain atau bekerja, anda sadari bahwa, di belakang pikiran anda sedang memikirkan tentang problem itu dan bagaimana cara memecahkannya. Inilah yang dimaksudkan oleh Lancelin dengan kemauan bawah sadar.

Adalah sangat menarik bahwa proses ini mirip dengan prosedur tertentu yang diajarkan dalam mujizat tradisional (traditional magic). Seorang murid kemujizatan diperintahkan mempertahankan keinginannya dalam batin sedemikian kuatnya dan terpusatkan, sampai akhirnya batin bawah sadar mengambil alih kemauan itu dan menyebabkan kejadian yang diinginkannya terjemakan lewat sarana kegaiban. Sebelum mencoba melakukan proyeksi astral dengan sungguh-sungguh, keinginan dan keasyikan untuk menimbulkan harus sudah berada di tingkat seperti di atas.

Kemauan yang difokuskan seperti ini sebenarnya tidak terlalu sulit seperti yang kita duga. Ini mirip dengan konsep sebayang dinamis agama Kristen bahwa lewat keinginan dan kepercayaan yang kuat dapat terjadi perubahan dalam dunia lewat Tuhan sebagai perantara. Menurut kepercayaan kegaiban, perubahan macam ini dapat terjadi langsung lewat tindakan kemauan orang. Meskipun begitu teknik-kemauan dinamis dan sebayang terkonsentrasi sebenarnya banyak persamaannya. Keinginan itu harus melebihi segalanya di setiap lapisan batin. Instruksi tersebut di atas sebenarnya merupakan latihan yang harus dikuasai murid sebelum melakukan percobaan PLB sebenarnya. Setelah orang berhasil menguasai tehnik kemauan dinamis, maka tahap kedua adalah - proses "melepaskan" badan kembaran dari badan jasmani. Caranya sebagai berikut:

Duduklah di kursi yang empuk atau terlentang di tempat tidur, perhatikan seluruh badan anda pakai pikiran. Fokuskan pikiran/kesadaran pada setiap inci badan dengan seluruh kekuatan, kehendakilah bahwa kembaran melepaskan diri di titik itu. Berupa-yalah merasakan, bukan hanya mengkhayalkan, bahwa badan kembaran terlepas di titik tersebut. Setelah menyelesaikan prosedur ini, fokuskan seluruh energi mental pada solar plexus atau kening dan kehendakilah batin serta kembaran anda keluar dari badan. Anda tidak cukup menginginkan terjadinya hal itu; tetapi harus menggunakan daya kemauan sepenuhnya.

Bila tidak mendapat PLB sebenarnya pada saat ini, ada baiknya untuk membayangkan bahwa anda benar-benar telah meninggalkan badan. Bayangan diri anda terbebaskan dari badan dan berjalan di

kamar. Amati segala suatu secara mendetil. Anda mungkin menemukan diri anda "berada di luar" daripada yang anda kira.

Guna membuktikan pengalaman PLB, Lancelin menganjurkan supaya bekerja sama dengan seorang teman. Lakukan prosedur seperti diuraikan di atas, kemudian kehendakilah diri anda mendatangi rumah atau kamar teman, periksalah apakah ia benar-benar melihat anda. Caranya ialah: anda harus membayangkan teman setiap saat ketika menghendaki diri anda meninggalkan badan. Gambarkan wajah teman anda di ujung sebuah terowongan dan bayangkan diri anda melewati terowongan itu dan ke rumah teman. Ketika berupaya menimbulkan PLB ini, mintalah teman berkonsentrasi kepada anda dalam waktu bersamaan. Ini dapat membantu menarik diri anda ke teman itu.

Sebagai bagian dari aspek kejiwaan murni dari teknik Lancelin, ada faktor atmosfer dan faktor situasi yang dapat mempengaruhi ke-berhasilan atau kegagalan eksperimen anda seperti misalnya:

1. Kondisi atmosfer harus kering, cerah dan kondisi barometer harus tinggi.
2. Jangan mencoba menimbulkan PLB bila atmosfer bermuatan listrik. (Adalah tidak bijaksana mencoba melakukan PLB selama banyak guntur)
3. Suhu tidak terlalu dingin dan tidak terlalu panas.
4. Bila berupaya menimbulkan PLB, kenakan pakaian yang longgar atau tanpa pakaian.
5. Lakukan percobaan di tempat gelap atau redup.
6. Lakukan proyeksi astral bila anda sendirian.
7. Jaminlah adanya kesunyian penuh sebelum dimulainya eksperimen, karena setiap suara dapat menarik perhatian dan merusak konsentrasi.
8. Lakukan percobaan jauh di malam hari ketika mau tidur.
9. Adalah baik untuk duduk atau terlentang dengan enak. Guna mencapai hasil terbaik janganlah berbaring miring ke kiri. boleh miring ke kanan atau terlentang.

Lancelin berpendapat bahwa PLB adalah pekerjaan sulit yang harus dilatih dengan perlahan-lahan dan hati-hati. Ia percaya bahwa

PLB dapat digunakan untuk mengungkap dimensi waktu serta tempat yang tak tampak, bahwa orang harus siap secara mental dan rohani guna menghadapi pengalaman tersebut. >

ULASAN

Menurut pendapat saya pribadi, setelah sering melakukan PLB, banyak hal yang dikemukakan Lancelin itu ada benarnya, biarpun ia tidak menerangkan apa sebabnya. Misalnya, PLB biasanya terjadi dalam kondisi yang menurut Lancelin membantu keberhasilan proyeksi astral - yaitu selama cuaca cerah, ketika saat hampir tertidur, disaat sunyi benar dsb. Proyeksi astral juga terjadi ketika saya terlentang atau berbaring miring ke kanan. Saya pernah menggagalkan PLB yang baru mulai terjadi dengan jalan membalikkan badan miring ke kiri. Mengapa demikian, tidak dapat saya ketahui, tetapi ini cocok dengan penemuan Lancelin.

Apa yang dikatakan Lancelin mengenai kondisi atmosfir juga banyak benarnya, seperti dialami oleh S. Keith Harary yang mampu meninggalkan badan kapan dia mau, melakukan perjalanan jauh, "melihat" apa yang terjadi di tempat itu, membuat binatang merasakan kehadirannya, kadang-kadang bahkan membuat badan kembaranya bisa dilihat orang.

Tetapi Keith Harary selalu menolak melakukan PLB selama ada guntur atau bila ada kemungkinan banyak guntur, Ia merasa bahwa muatan listrik di atmosfir menghalangi kemampuannya. Ia juga tidak suka mendekati kawat-kawat listrik bertegangan tinggi selama proyeksinya. Kadang-kadang ia terjebak oleh kawat listrik dan tidak bisa melepaskan diri dari situ. Kita tidak tahu sebabnya, tetapi rupanya PLB dan listrik itu tidak mau campur.

Sumbangan Lancelin terbesar bagi pelajaran proyeksi astral adalah penekanannya atas sumbangan yang diperankan oleh kemauan dinamis - pada lapisan sadar dan bawah sadar - selama melakukan PLB. Dapat kita katakan bahwa kemauan merupakan bumbu terpenting bagi terjadinya PLB pada diri sendiri. Bahkan ada orang yang dapat melakukan PLB hanya dengan menggunakan kemauan yang keras tanpa perlu latihan atau pengetahuan mengenai teknik Lancelin. Contoh mengenai hal ini dapat kita lihat dari cerita William James, seorang guru besar Harvard University, tentang

pengalamannya sendiri. Pada saat itu profesor tersebut mempunyai seorang pacar yang tinggal di Cambridge juga.

"Pada suatu malam", begitulah tulis James, "kira-kira pukul 21.00 ketika saya memikirkan soal PLB dikamar, mencoba apakah dapat memproyeksikan badan astral supaya bertemu dengan nona A. Saya tidak mengetahui cara melakukan proyeksi astral, tetapi membuka jendela yang mengarah ke rumah A (biarpun setengah mile jauhnya dan belakang gunung), lalu duduk di kursi dan berupaya dengan sepenuh kemampuan untuk berada dekat A. Lampu di kamar saya padamkan. Saya duduk di situ sambil tetap berkemauan seperti di atas selama kira-kira 10 menit. Tidak ada apa-apa yang saya rasakan pada diriku."

Profesor itu mengunjungi sang pacar keesokan harinya. Perempuan itu menceritakan bahwa ia melihat hantu yang mirip profesor pada jam 21.00 lebih malam sebelumnya ketika sedang makan. Ia melihat seorang lelaki mengamati dirinya lewat pintu kamar makan yang sedikit terbuka. Nona itu pergi ke pintu untuk mempersilahkan orang itu masuk, tetapi tidak menemukan seorang pun.

Cerita sejenis dituturkan oleh S.H.Beard berdasarkan pengalamannya sendiri:

"Setelah membaca tentang besarnya kekuatan yang dapat ditimbulkan oleh kemauan manusia, saya berkehendak dengan sepenuh kekuasaan supaya badan kembaranku berada di kamar depan yaitu kamar tidur dua orang gadis." Mereka adalah Miss Verity (umur 25) dan adiknya yang berumur sebelas tahun, dan tinggal di London.

Percobaan dimulai pada Minggu malam di bulan Nopember. Beard duduk di kamarnya dan mengkonsentrasikan pikiran ke rumah nona Verity. Perempuan tersebut tidak tahu apa-apa tentang percobaan itu. Beard berkonsentrasikan dengan sepenuh tenaga dan tertidur tanpa ingat tentang hasil tujuannya. Esoknya ia ke rumah Verity dan mengetahui bahwa untuk pertama kalinya ia berhasil. Nona Verity bercerita kepadanya bahwa hantunya dengan tiba-tiba muncul di kamar di malam hari sebelumnya. Ia menjerit karena kaget, membangunkan adiknya yang juga melihat hantu itu. Di kemudian

hari Verity menceritakan bahwa kejadian itu".... begitu jelas sampai tidak bisa dilupakan.'

Beard melakukan percobaan berikutnya secara mendadak pada tanggal 1 Desember jam 21.30. Sekali lagi ia duduk di kamarnya dan berupaya memproyeksikan diri ke sebuah di London tempat nona Verity menginap. "Saya berupaya demikian kerasnya untuk memusatkan batin pada rumah tempat Verity menginap," begitulah ia menulis dalam laporannya, "sampai seakan saya berada dirumah itu." Beard berada di situ untuk beberapa lama. Biarpun dapat merasakan badan jasmaninya berada di rumah sendiri, ia merasa seperti lumpuh. Kesadarannya seperti berada di seberang kota bersama pacarnya. Dengan menggunakan kemauannya, ia mematahkan kelumpuhannya dan kembalilah ke badan fisiknya. Ia mencoba sekali lagi pada jam 24.00.

Beard berhasil, ketika ia menemui Verity keesokan harinya dan diberitahu bahwa hantunya tampak di rumah Verity pada jam 21.30. Pada jam 24.00 ia lagi oleh Nona Verity. Ia masih dalam keadaan terjaga di tempat tidur ketika hantu itu muncul lagi dengan tiba-tiba, mendekati, mengelai rambutnya, dan menghilang.

Sayang sekali Beard melakukan percobaannya untuk sebagian besar di malam hari, sehingga ia tertidur tanpa mengingat kejadiannya. Tetapi pada percobaannya yang terakhir, kemauannya begitu kuat sampai ia benar-benar merasakan dirinya berada di tempat tujuan sebagai hantu, biarpun di saat yang sama dapat merasakan badan jasmaninya yang seperti lumpuh di rumah sendiri.

Sebegitu jauh mengenai peranan kemauan sadar. Tetapi bagaimanakah halnya dengan kemauan bawah sadar untuk menimbulkan PLB? Di bagian depan dari bab ini dikatakan, bahwa kemauan bawah sadar didefinisikan sebagai keinginan yang sangat kuat untuk mencapai tujuan tertentu. Konsentrasinya harus cukup kuat sehingga selalu hadir dalam batin.

Sylvan Muldoon berpendapat, bahwa kemauan sadar terutama bertindak sebagai sugesti terus-menerus kepada batin bawah sadar sehingga akhirnya menghendaki proyeksi juga. Bila keinginan untuk

mengalami PLB menjadi perhatian bawah sadar, maka PLB spontan akan terjadi secara mudah. Muldoon menyebutnya "kemauan pasif.

Adalah mungkin bahwa setelah orang mengembangkan kemampuan PLB, perjalanan astral dapat terjadi secara spontan karena adanya tindakan kemauan bawah sadar. Ini terjadi pada diriku di tahun 1977 ketika melakukan perjalanan bisnis dari rumah di New York ke Los Angeles. Saya khawatir untuk meninggalkan rumah tanpa penghuni, oleh karena itu, temanku Dave tidur di rumahku untuk menjaganya. Oleh karena sesuatu hal saya mencemaskan tentang rumah selama perjalanan. Saya was-was tentang surat-surat yang tidak diambil, bahwa Dave tidak mengunci pintu, dan banyak hal sepele lainnya. Saya selalu memikirkannya.

Kira-kira seminggu setelah saya meninggalkan rumah, saya mulai mengalami PLB untuk pertama kali sejak lama. Setelah tertidur saya temukan diriku kembali di New York. Saya menyadari bahwa badanku berada di Los'Angeles, dan kesadaran-diriku sangat berlainan dari mimpi biasa. Selalu saya temukan diriku di rumah dan melihat-lihat keadaan beberapa saat, untuk menyakini diri bahwa semuanya beres, dan segera kembali lagi ke Los Angeles.

Klimaks dari PLB yang terburu-buru ini terjadi pada tanggal Agustus 22. Sekali lagi saya memproyeksikan diri ke rumah, saya putuskan untuk melihat Dave dan membuat supaya kehadiranku diketahui olehnya. Saya padatkan badan kembaranku di ruang tamu dan memasuki kamar yang seharusnya ditiduri Dave, tetapi yang saya temukan adalah kakaknya. Ini membingungkan diriku, maka saya kembali ke badan jasmani di Los Angeles.

Ketika kembali ke New York saya diberi sajian cerita lucu! Rupanya selama saya berada di Los Angeles, Dave mendengar suara aneh dan rintihan seseorang di rumah. Di malam tanggal 22 Agustus - yakni: ketika saya putuskan untuk membuat kehadiranku diketahui Dave - ia melihat hantu berkelebat dalam rumah. Ini membuat dia begitu ketakutan sampai meninggalkan rumah! Diceritakan juga bahwa kakak Dave tidur di rumahku di malam itu.

Perlu kiranya saya jelaskan, bahwa Dave dan kakaknya menceritakan peristiwa itu sebelum saya menceritakan pengalaman proyek-siku.

Peristiwa di atas memberikan beberapa pelajaran bagi kita, menunjukkan bahwa keinginan bawah sadar untuk mengalami PLB dibarengi dengan kemampuan sebelumnya untuk mengalami proyeksi astral, dapat mengakibatkan terjadinya PLB spontan. Pelajaran Lancelin untuk menguatkan kemauan barangkali dimaksudkan ialah menimbulkan keadaan kesiapan ini. Suatu keinginan terus-menerus untuk mengalami PLB yang dipelihara setiap waktu, akan menimbulkan kesiapan bawah sadar. Dalam hal seperti itu, PLB dapat terjadi tanpa penggunaan kemauan dinamis.

III

Proyeksi Lewat Pengendoran Otot Progresif

Dalam abab yang penuh ketegangan dan kecemasan ini, orang mulai memperhatikan keuntungan yang dapat diperoleh dari pengendoran jasmani. Telah dibuktikan bahwa pengendoran sederhana dapat mengurangi ketegangan otot, menghilangkan kecemasan, membantu badan untuk memperoleh kesehatan kembali setelah sakit, dan menguntungkan batin serta jasmani dengan banyak cara. Selain itu pengendoran badan membantu seseorang memperoleh PLB. Oleh karena itu, para ahli dan peneliti menekan bahwa PLB hanya dapat terjadi ketika badan diam dan tenang.

LATAR BELAKANG

Kita sebenarnya merupakan tawanan dari badan sendiri. Kita selalu ditembaki dengan segala macam rangsangan indria yang tercatat oleh organ-organ badan yang bekerja sepanjang hari, atau oleh rangsangan yang datangnya dari dalam badan sendiri. Sebagian besar orang tidak dapat mengerti bahwa kita adalah suatu kesatuan yang terpisah dari badan. Adanya ketidak mengertian ini merupakan sebab mengapa PLB tidak lazim daripada yang seharusnya. Kita begitu terikat oleh badan dan kesenangan serta sensasi yang kita terima dari badan, sehingga selalu menghalangi diri dari pengalaman PLB. Maka setiap yang membantu untuk meninggalkan ketergantungan terhadap badan dapat membuat terjadinya PLB.

Bila otot-otot dalam keadaan kendor, orang cenderung kehilangan kesadaran terhadap badannya. Dalam keadaan demikian orang

tidak perlu memaksakan kesadaran untuk meninggalkan badan agar mendapatkan PLB, seperti yang diajarkan oleh Lancelin. JDjrang dapat membiarkan PLB terjadi sendiri dengan mengendorkan badan. Sylvan Muldoon misalnya, ia dapat melakukan PLB dengan jalan menenangkan badannya dan menurunkan kecepatan detak jantungnya dengan sengaja. Akibat utama dari cara ini ia memasuki keadaan kendor yang mendalam. (Teknik Muldoon akan diuraikan lebih mendetail di bagian belakang dari bab ini). Hal yang sama dilakukan juga oleh para peneliti lain, misalnya Blue Harary selalu menggunakan pengendoran badan bila mau meninggalkan badan.

Kita dapat menimbulkan pengendoran badan dengan jalan memfokuskan perhatian kepada pernafasan berirama seperti yang diajarkan oleh para yogi kuno kepada para siswanya. Para ahli mistik Kristen juga memfokuskan perhatian pada pernafasan guna menenangkan pikiran dan badan sebagai tambahan berdo'a. Metoda lain guna mendatangkan pengendoran mendalam adalah mengulang-ulang mantra (kata kunci) berkali-kali bersamaan dengan pernafasan. Metode ini kelihatannya lebih berhubungan dengan batin daripada dengan badan, tetapi kita harus ingat bahwa batin dan badan saling mempengaruhi. Bila yang satu dalam keadaan kendor, maka yang lainnya pun menjadi kendor.

Suatu cara baru untuk mengendorkan badan ialah yang disebut Pengendoran Progresif, yaitu dengan jalan menenangkan dan mengendorkan sekelompok otot secara bertahap dan teratur.

TEKNIK ATAU CARANYA

Banyak orang bermeditasi dan mengendorkan badannya tetapi tidak semuanya mengalami PLB, karena mereka tidak menginginkan PLB. Jelasnya, pengendoran otot progresif hanya merupakan langkah pertama guna memperoleh PLB dengan sadar.

Sebelum mulai melakukan pengendoran , harus diperhatikan hal berikut ini.

- 1'. Carilah tempat yang tenang untuk mulai. Anda dapat menggunakan kursi, tempat tidur atau bangku, posisi terlentang mungkin memudahkan PLB.

2. Jangan menegangkan otot terlalu keras. Tegangkan sekadarnya, hitung perlahan sampai lima, selanjutnya kendorkan beberapa detik (10 - 20) sebelum melanjutkan ke kelompok otot berikutnya.
3. Fokuskan perhatian pada rasa tegang dan kendur. Jangan biarkan pikiran melayang-layang. Tetaplah berfokus kepada bagian khusus dari badan yang sedang dikerjakan. Ingatlah POP (pengendoran otot progresif) merupakan latihan mental maupun fisik).
4. Tegangkan dan lepaskan tiap kelompok otot sebanyak dua atau tiga kali.
5. Ketika menegangkan setiap kelompok otot, berupayalah menjaga bagian badan lain tetap diam dan tenang. Rasakan seluruh pribadi berada di badan yang sedang anda kerjai.
6. Ketika menegangkan otot ada baiknya dibarengi dengan menarik nafas, dan menghembuskan nafas ketika melepaskan tegangan. Mata sebaiknya tertutup. Bila anda berlatih di tempat gelap, mata boleh terbuka.

Dengan meningkat aturan di atas, anda dapat memulai latihan pengendoran:

1. Bernafaslah yang dalam beberapa kali. Tarik nafas pelan-pelan, tahan selama 5 detik, dan lepaskan pelan-pelan.
2. Mulailah dengan mengepalkan tinju utama anda, pertahankan dan hitung sampai lima, lepaskan, ulangi dua atau tiga kali.
3. Ulangi prosedur di atas dengan menegangkan otot lengan
4. Ulangi pada tinju non utama.
5. Ulangi pada otot non utama.
6. Beristirahat sebentar dan konsentrasi pada rasa kendur dan kehangatan dari dalam, atau rasa puas yang diberikan oleh pelepasan.
7. Ulangi pada otot kening dengan mengangkat atau mengerutkan alis.
8. Ulangi dengan membuka dan menutup mata, yakin anda berlatih dengan mata terbuka.
9. Ulangi dengan menegangkan rahang.

10. Istirahatlah sebentar seperti diuraikan pada butir 6.
11. Tegangkan dan lepaskan otot leher; bila anda merasa sukar melakukan, sentuhkan dagu ke dada.
12. Tegangkan dan kendorkan tulang belikat dengan menariknya ke belakang.
13. Ulangi dengan mendorong bahu ke depan.
14. Tegangkan dan kendorkan perut.
15. Ulangi dengan otot dubur.
16. Ulangi pada paha.
17. Tegangkan dan kendorkan jari kaki dengan membengkokkan sedapat anda.
18. Ulangi dengan menarik jari kaki ke arah badan
19. Tegangkan dan kendorkan otot kaki yang utama.
20. Ulangi pada otot kaki yang non utama
21. Berhenti dan berupaya tidak bergerak. Rasakan keadaan kendor penuh itu dan nikmatilah.

Bila anda ingin kembali dari keadaan kendor ke keadaan normal, rentangkan lengan dan kaki beberapa kali. Boleh juga keadaan merentangkan beberapa otot lain seperti kalau anda mau bangun dari tidur nyenyak. Latihan di atas adalah salah satu cara cetak biru guna mengendorkan badan. Cetak biru macam lain mungkin lebih cocok bagi anda. Anda dapat mulai dari kaki dan mengerjai otot tahap demi tahap ke bagian atas. yang penting bahwa anda mengerjai semua kelompok otot, mengerjakannya dengan kecepatan yang tetap dan berirama bernafas bersamaan ketika melakukan prosedur, dan tetap berkonsentrasi pada perbedaan antara keadaan tegang dan pelepasan otot. Pada akhir satu minggu berlatih demikian, anda akan dapat melupakan kesadaran atas badan setelah menyelesaikan latihan. Ini merupakan keadaan optimum guna mengalami PLB, karena badan tidak secara otomatis melawan pelepasan anda.

Anda boleh juga membuat rekaman dari instruksi prosedur di atas guna menuntun selama latihan. Untuk memperoleh hasil yang terbaik, sebaiknya menggunakan suara wanita untuk digunakan oleh orang laki-laki dan suara laki-laki bila anda seorang perempuan. Suara dalam rekaman harus bernada monoton, seperti membaca prosedur hipnotis. Suaranya harus lembut dan menenangkan. Suara lirih yang

tetap dan netral sebagai latar belakang dapat membantu efeknya, misalnya suara ombak laut yang memukul pantai.

Berikut ini adalah teks sebuah rekaman pengendoran, biasanya dipergunakan oleh para ahli jiwa untuk membantu orang mendapatkan keadaan badan dan batin yang terfokus ke dalam dan mendatangkan ESP (Extra Sensory Perception = Penginderaan batin).

Maksud rekaman tersebut di atas adalah untuk menimbulkan keadaan pengendoran fisik dan mental. Kita akan mulai dengan pengendoran otot. Pengendoran adalah untuk melenyapkan ketegangan otot. Berlâkukan seenaknya; longgarkan pakaian yang ketat. Ketika mengendorkan diri, jangan berpikir tentang instruksinya. Lakukan saja secara pasif dan otomatis. Bila sedang menegangkan sebagian dari badan, biarkan otot lain tetap kendur sepenuhnya. Mulailah dengan membengkokkan jari kaki ke bawah sampai tegang. Tegangkan sedikit demi sedikit sampai sekuat anda. Pertahankan tegangan ini selama hitungan 10 sampai 1, dan lepaskan tegangan pada hitungan satu. (HITUNG) Kendorkan. Sekarang kendorkan jari-jari kaki anda sepenuhnya, dan rasakan perbedaannya. Lalu rentangkan jari kaki ke atas ke arah wajah anda, rasakan tegangan dan kelelahan sepanjang tulang lutut. Pertahankan keadaan ini . . . (HITUNG 10 SAMPAI 1) . . . Kendorkan. Rasakan rasa lapang di kaki anda. Selanjutnya, bengkokkan lagi jari kaki dan tegangkan seluruh kaki dan betis, sambil mempertahankan bagian badan lainnya tetap kendur. . . . (HITUNG)___kendorkan. Nikmati rasa nyaman bersamaan dengan pelepasan tegangan otot. Kendorkan semua tegangan, lepaskan semua tekanan, tempatkan badan dalam keadaan kendur yang damai, membuatnya makin dalam secara bertahap. Selanjutnya, tegangkan otot perut sebesarnya sewaktu menghitung . . . (HITUNG) . . . kendorkan. Istirahat lagi seenaknya. Lepaskan semua berat anda; lepaskan semua tegangan di setiap otot badan.

Setelah itu fokuskan perhatian pada lengan dan tinju anda. Kendorkan sepenuhnya bagian badan yang lain. Tegangkan tinju anda dan bengkokkan lengan pada sikut, sambil menegangkan otot biceps (otot lengan atas). Pertahankan sekuat anda... (HITUNG) ... kendorkan, biarkan lengan tergeletak di sisi badan. Kendorkan sepenuhnya. Sekarang tariklah nafas yang dalam, istilah paru-paru anda, rasakan

tegangan di seluruh dada. Pertahankan...hembuskan keluar. Rasakan kenyamanan ketika anda menghembuskan nafas. Kendorkan. Periksalah bahwa bagian badan yang anda perhatikan semuanya dalam keadaan kendor penuh. Sekarang tekankan kepala ke belakang sejauh mungkin. Rasakan tegangan otot leher . . . (HITUNG). . . . kendorkan. Bengkokkan kepala ke depan lalu sentuhlah dada pakai dagu . . . (HITUNG)_____kendorkan. Kendorkan sepenuhnya. Kuncupkan semua otot wajah serta sekitar mata. Pertahankan ini.... (HITUNG).... kendorkan. Buang semua tegangan dan tekanan. Kendorkan leher . . . tenggorokan . . . mulut kendorkan kulit kepala. Haluskan semua otot dari kening.... kendorkan mata, dan semua otot wajah. Kendor... kendor... kendor. Kendorkan semua otot badan. Fokuskan perhatian pada bagian yang paling kendor, gambarkan rasa nyaman dan positif melebar ke seluruh badan. Kendorkan sepenuhnya dan sempurna_____

Sekarang kita mulai dengan pengendoran mental. Pertahankan kepala lurus dan angkat pandangan mata ke atas untuk melelahkannya. Jangan berkedip. Kelopak mata akan menjadi berat; kelopak mata akan merasa lelah. Sambi! menunggu efek ini tariklah nafas panjang, dan ketika menghembuskan nafas, bayangkan diri anda menjadi makin kendor. Bayangkan bahwa anda makin kendor setiap menghembuskan nafas. Bila mata terasa berat dan lelah, jangan paksaan tetap terbuka. Tutup mata bila terasa lelah. Tariklah nafas panjang bersamaan dengan tiap hembusan, jadilah makin kendor yang mendalam. Sekarang, pikirlah lagi tentang pengendoran badan. Kendorkan semua tegangan... lepaskan semua tegangan. Tempatkan badan dalam keadaan kendor yang dalam, makin dalam dan makin dalam. Periksalah bahwa semua otot dalam keadaan kendor. Nyamanlah rasanya berada dalam keadaan kendor penuh dan sempurna. Bunyian dan suara tidak mungkin mengalihkan perhatian anda, tetapi akan membantu mental menjadi lebih tenang dan kendor.

Pengendoran saja tidak mungkin mengeluarkan diri anda keluar dari badan secara otomatis. Harus digunakan prosedur khusus untuk membantu timbulnya PLB. Anda harus menggunakan sugesti bersamaan dengan keadaan kendor. Berikut ini cara menggabungkan keadaan kendor dengan sugesti untuk mendapatkan PLB:

•r

1. Ketika berbaring dan bersiap melakukan pengendoran progresif, berilah sugesti mental bahwa anda akan mendapatkan PLB selesai melakukan prosedur pengendoran. Sebelum melakukan pengendoran, tunggu beberapa saat supaya sugesti tercatat dalam batin bawah sadar.
2. Ketika mengendorkan kelompok otot dan menghembuskan nafas, berkehendaklah bahwa badan batin dan mental anda terlepas pada titik khusus (ini merupakan teknik yang dianjurkan Lancelin guna mendapatkan PLB).
3. Pada tahap akhir, fokuskan konsentrasi di kening atau ujung kepala anda. Bayangkan badan batin anda meninggalkan badan jasmani lewat tempat tersebut.

Jangan kecewa bila pada percobaan pertama anda tidak memperoleh hasil. Kerjakan latihan ini secara teratur. Ingatlah bahwa pengendoran merupakan keterampilan, yang harus anda pelajari/praktekkan. Karena itu, mungkin setelah dua atau tiga minggu berlatih setiap hari secara teratur, anda baru memperoleh pengaruh pengendoran. Sebaiknya jangan melakukan pengendoran ketika akan tidur, karena mungkin anda akan tertidur sebelum prosedur selesai. Anda harus mengikuti anjuran ini pada tahap permulaan latihan pengendoran. Setelah menguasai teknik pengendoran progresif, anda boleh melakukan prosedur itu ketika mau tidur. Lakukan langsung di tempat tidur. Setelah selesai, tetaplah berbaring dan biarkan diri anda tertidur tetapi pertahankan kesadaran tersebut sampai saat tidur menguasai anda. Ingatlah selalu pada sugesti bahwa anda akan meninggalkan badan segera setelah tergelincir dalam tidur. Teknik ini sesuai dengan dianjurkan Sylvan Muldoon guna mendapatkan PLB.

Bagaimana dapat mengetahui bahwa anda mulai memperoleh PLB, atau setidaknya di jalan yang benar? Tanda pertama mengenai datangnya PLB yaitu bila anda mengalami rasa aneh seperti melayang dan/atau rasa tenggelam ketika dalam keadaan kendor. Ada orang yang tiba-tiba merasa dirinya di luar badan jasmani. Ada lagi yang merasa tenggelam di bawah tempat tidur dan secara bersamaan mendengar dengung di kepala.

Banyak orang yang mendapatkan PLB ketika beristirahat mengalami gejala seperti di atas. Bila anda mulai merasakan sensasi ini, berupayalah mengintensifikannya. Jangan bergerak dalam keadaan apa pun. Ini akan mengganggu PLB. Berkehendaklah untuk meninggalkan badan. Mungkin anda merasa takut ketika mendapat pengalaman untuk pertama kali, terutama bila anda temukan diri tidak dapat bergerak. Jangan melawan hal ini. Jangan terlalu memencaskannya. Guna menghentikan rasa lumpuh, fokuskan perhatian anda pada salah satu jari dan bergeraklah ia.

ULASAN /

Ada banyak bukti bahwa pengendoran fisik membantu terjadinya PLB secara spontan. Banyak orang yang melaporkan bahwa mereka mengalami PLB ketika melakukan meditasi, ketika sedang relaks (dalam keadaan kendor), atau selama latihan pengendoran progresif.

Berikut ini laporan dari yang mencapai keadaan kendor dan memperoleh PLB tanpa melakukan prosedur pengendoran progresif:

"Saya membaringkan diri di lantai, "begitu tulisnya, "ketika cuaca tidak terlalu panas dan tidak terlalu dingin, berkonsentrasi supaya badanku tidur, bernafas yang dalam, dua atau tiga kali, dan membiarkan badan kendor seluruhnya.

"Mulai pada jari kaki kecil dari kaki kanan, maka ketika sudah tertidur, jari kaki lainnya dan seterusnya.... sampai badan bagian atas, akhirnya mata, sambil memerintahkan badan supaya tidur....

"Saya mencoba hal ini berapa kali tanpa hasil, tetapi akhirnya berhasil juga."

Pada saat melakukan latihan tsb di atas, ia merasa melayang- layang Ia membuka mata dan menemukan badannya sendiri berbaring di lantai dari pandangan di satu titik di atas badannya.

Seorang lainnya menceritakan bahwa ia mendapat PLB otomatis ketika tertidur dari hasil latihan pengendoran, seperti yang dilaporkan sebagai berikut:

Setiap malam saya terlentang di tempat tidur dan mengendorkan badan setahap demi setahap, mulai dari kaki, akhirnya mencapai mata. Selanjutnya saya membayangkan ruang kosong di antara kedua

alis dan mengisinya dengan gambaran bunga yang berkembang pelan-pelan sampai terbuka penuh.

Selama berminggu-minggu saya selalu tertidur ketika mencapai tahap bagian perut, dan sedikit demi sedikit melupakan tujuan meninggalkan badan, biarpun latihan pengendoran menjadi suatu kebiasaan....

Kemudian suatu malam dalam keadaan mengantuk sebelum tertidur saya merasakan seakan tergelincir. Saya tidak mimpi.... saya berbalik untuk melihat suamiku dan terkejut mendapatkan bahwa saya melihat ke bawah kepadanya, dan ketika saya mengamatinya saya melayang lebih tinggi dari badanku yang sedang tidur di samping suamiku.

S. Keith Harary mengatakan bahwa PLB yang dialaminya terjadi secara alami sebagai akibat dari pengendoran badannya. Dalam menggambarkan tekniknya yang ia tulis khusus dalam buku ini, ia mengetahui. Sebelum mengalami PLB "atas kehendaku", saya melakukan pengendoran badan sebagai permulaan. Saya lakukan ini dengan membayangkan perasaan mati-rasa di satu bagian badan semakin melebar sampai mencapai seluruh badan dan badanku segera tanpa kesadaran.

Di waktu permulaan upayaku untuk mendapatkan PLB "atas kemauanku", saya timbulkan "penenangan" pada badan fisik. Caranya ialah dengan mensugestikan pada diriku bahwa setiap bagian badan, setahap demi setahap, mulai terasa berat, hangat dan kendor, saya biasanya bekerja dari kaki sampai kepala dengan cara ini, membiarkan semua pikiran luar mengalir secara pasif dalam batinku. Selama tahap "penenangan" ini, saya mensugestikan diri bahwa saya ingin mengalami PLB, bahwa gangguan sekecil pun "ada badan fisik dapat menghentikan pengalaman tersebut. Bila ini terjadi, saya mampu mengalami PLB.

Setelah banyak berpraktek saya makin mudah memasuki keadaan tenang. Akhirnya saya mampu mengalami PLB, dan tidak ada kesulitan sedikit pun (karena tidak ada kesulitan, kecuali kalau saya biarkan kesulitan itu terjadi atau kalau saya berada dalam keadaan tidak enak). Beberapa saat setelah saya beri sugesti itu, saya biasanya mencapai keadaan tenang secara otomatis. Saya hanya perlu berkon-

sentrasi kemana saya akan pergi selama PLB, maka saya berada di sana. ^

Sylvan Muldoon menerapkan suatu sistem yang agak berbeda, yaitu dengan memperlambat detak jantung. Berikut ini adalah prosedurnya:

1. Mulailah dengan membaringkan badan, secara terlentang atau miring di sisi kanan dan tangan anda di kedua sisi badan (sama dengan anjuran Lancelin, supaya tidak miring di sisi kiri).
 2. Tariklah nafas panjang, pertahankan sesaat kemudian berupayalah "memaksa" nafas perut. Diaphragma seharusnya dikembangkan, selanjutnya lepaskan nafas.
 3. Ulangi prosedur ini sebanyak enam sampai delapan kali.
 4. Tutup mata dan berkonsentrasilah pada puncak kepala anda dan berupayalah menegangkan dan mengendorkan kulit kepala.
 5. Ulangi pada otot leher.
 6. Ulangi pada otot lengan atas.
 7. Ulangi proses ini ke bawah di seluruh badan.
8. Fokuskan semua perhatian pada jantung dan rasakan detaknya yang teratur. Perhatikan sampai anda dapat mendengar dan merasakannya dengan mudah.
Ini merupakan tahap pertama dari metode penguasaan detak jantung Muldoon. Jangan melakukan tahap berikutnya sebelum anda dapat memfokuskan perhatian pada jantung dalam keadaan kendor sepenuhnya. Setelah anda dapat menguasai tahap ini, ambillah langkah berikutnya.
9. Sambil tetap dalam keadaan terlentang, berupayalah memindahkan kesadaran jantung ke berbagai bagian badan anda. Fokuskan perhatian ke berbagai bagian badan dan rasakan jantung anda berdenyut di situ. Jangan hanya menggambarkan denyutan; tetap harus benar-benar merasa denyutan itu di tempat tersebut.
 10. Dengan mulai di kening, berpindahlah secara bertahap ke bawah di seluruh badan dan rasakan denyutan jantung di tiap tempat pertama di kulit kepala, kemudian di pipi, leher, perut, perut bagian bawah, paha, betis, dan kaki.

11. Sekarang balikkan prosedur dan berpindahlah ke atas sampai anda mencapai medulla oblongata, bagian otak yang terbawah dan terdalam.
12. Fokuskan perhatian terhadap jantung dan kehendakilah supaya berdenyut lebih lambat.

Kunci untuk mendapat PLB, menurut pendapat Muldoon, adalah dengan membuat denyutan jantung itu lambat dan teratur. Dengan kata lain, anda berupaya menirukan keadaan tidur normal tetapi tetap sadar. Keadaan ini adalah keadaan alami terjadinya PLB.

Prosedur ini sebenarnya tidak sukar. Orang dapat memperlambat atau mempercepat denyut jantung, yakin dengan melakukan latihan Biofeedback - yaitu cara untuk mengatur fungsi badan yang biasanya berjalan otomatis. Saya sendiri dengan mudah bisa memperlambat denyut jantung menjadi 60 denyutan per menit dan menaikannya 90 denyutan dalam waktu beberapa detik. Problem utamanya ialah mengupayakan menguasai denyut jantung sampai menjadi teratur. Muldoon memberikan sugesti khusus guna memperoleh kemampuan penguasaan pada tahap ini:

Kita anggap sekarang anda berbaring terlentang dalam keadaan kendor, tangan di sisi badan, dan mampu merasakan denyutan jantung di berbagai bagian badan. Sekarang berkonsentrasilah pada jantung, dan bila tidak teratur denyutannya, anda perintahkan supaya teratur dengan kecepatan tertentu. Pertahankan kerja ini sampai jantung berdenyut teratur. Setelah denyutan teratur, perintahkan supaya berdenyut lebih lambat. Berkonsentrasilah hanya pada denyutan ini. Setelah berdenyut lambat secara teratur selama beberapa menit, perintahkan untuk memperlambat lagi.

Jangan menghentikan konsentrasi untuk memeriksa apakah jantung anda mematuhi perintah anda, karena anda akan mengetahui hal ini dalam batin. Teruskan konsentrasi anda, dengan cara ini, sampai jantung berdenyut menurut kemauan anda.

Muldoon tidak memberitahu sampai berapa jauh kita harus memperlambat denyut jantung, tetapi di katakan biasanya menghentikan denyutnya sampai 42 per menit. Ia tidak mengatakan bahwa ini merupakan maksimum bagi setiap orang.

Ada orang yang dapat mengalami PLB setelah mehcapai tahap terakhir dari prosedur di atas. Tetapi anda mungkin perlu menambahkan sugesti-diri khusus untuk melakukan perjalan astral, sebelum memperoleh PLB.

IV

Proyeksi Lewat Berpantang Makanan

Banyak sistem untuk menimbulkan pengalaman perjalanan astral menekan dilakukannya proses mental seperti misalnya kemauan, penggambaran, konsentrasi, pemfokusan dan keterampilan bawaan lainnya yang berbeda dari seseorang dengan lainnya. Problem utama dari teknik ini bahwa proses mental tersebut sukar ditetapkan. Oleh karena itu tidak bisa distandarkan. Berapa banyak atau berapa besarnya kemauan yang diperlukan secara tepat memperoleh PLB?. Selain itu bagaimanakah cara mengukur besarnya kemauan? Pertanyaan ini tidak bisa dijawab. Oleh karena itu perjalanan astral tetap menjadi seperti sediakala, yaitu sebagai suatu seni. Namun ada sebuah sistem yang obyektif, karena kuncinya dengan berpantang makanan saja. Metode ini mengajarkan bahwa untuk mengalami PLB, orang harus merubah struktur atau susunan badan kembaran lewat pengaturan makanan. Setelah susunan badan kembaran dan hubungannya terhadap badan jasmani berubah, PLB dapat terjadi dengan mudah.

LATAR BELAKANG

Metode ini diterbitkan untuk pertama kali oleh **Prescott** Hall, seorang peneliti kebatinan amatir dari Brookline, dan juga sebagai anggauta dari American Society for Psychical Research. Pada mulanya Hall meragukan gejala kebatinan, tetapi ia tergugah ingintahunya oleh dua orang kenalan yang mengatakan bahwa mereka mampu meninggalkan badan atas kemauah sendiri. Kedua orang tersebut mengatakan bahwa mereka menggunakan kemampuan

proyeksi astralnya untuk menghubungkan dimensi waktu dan ruang yang baru, dan dapat menghubungkan makhluk halus berkecerdasan.

Hall tidak dapat mengatakan apa-apa mengenai cerita tersebut di atas, tetapi ia tetap bersifat terbuka mengenai hal itu dan akhirnya menanyakannya kepada seorang medium (dukun yang dapat berhubungan dengan roh orang mati). Hall menyelidiki medium amatir di Boston, yang memberikan komunikasi sangat jelas dari teman dan kerabat Hall sendiri yang sudah meninggal. Medium tersebut, seorang ibu rumah tangga bernama Minnie Keeler, memperoleh kemampuan berhubungan dengan roh orang mati setelah suaminya meninggal. Keeler, seperti halnya banyak medium di zamannya, memasuki keadaan trance (tak sadar-diri) guna memberi kesempatan kepada roh dari dunia seberang-kubur untuk menggunakan badan jasmaninya supaya dapat menyampaikan pesan atau berita kepada mereka yang menghubunginya. Dalam kesempatan seperti itu, kadang-kadang dapat diperoleh banyak pelajaran kerohanian" dari para komunikator tersebut. Walaupun materi ajaran kerohanian tersebut kurang jelas tetapi Hall terkesan oleh luasnya, sifat terpelajar dan spontanitas dari pesan-pesan yang terkomunikasikan.

Pada suatu hari ketika Hall melakukan eksperimen lagi dengan Minnie Keeler, ternyata ada roh teman Hall yang sudah mati, yang ia sebut Miss X, masuk dalam badan Keeler dan melakukan komunikasi. Hall menanyakan kepada Miss X perihal proyeksi astral. Jawaban dari Miss X memberikan ide kepada Hall untuk membuat eksperimen demi memuaskan rasa ingin tahunya. Bila komunikator Keeler dapat memberikan kepadanya metode untuk menimbulkan PLB **yang tidak terdapat dalam tulisan-tulisan mengenai kegaiban**, mungkin terdapat cara yang mudah guna mengetes kebenaran komunikasi tersebut. Bila metode ini berhasil, maka jelaslah bahwa informasi tersebut memang dikomunikasikan lewat medium secara super normal. Bila tidak, maka ajaran-ajaran tersebut mungkin ditimbulkan oleh batin bawah sadar medium itu sendiri.

Hall mengutarakan rencananya kepada Miss X ketika dilakukan hubungan dengannya seperti biasa. Miss X tertarik akan ide itu, maka ia menghubungkan Hall dengan beberapa guru dajri Timur yang berada di alam gaib di seberang sana, kemudian mulai berkomunikasi

lewat Keeler secara teratur. Di antara pesan-pesan dan ajaran yang dikomunikasikan lewat Keeler terdapat beberapa anjuran dan ulasan mengenai cara mendapatkan PLB, maupun ajaran mengenai badan astral dan kehidupan kerohanian. Komunikasi ini diberikan kepada Hall seminggu sekali antara tahun 1909 dan 1915, dan diterbitkannya setahun kemudian dalam **Journal** American Society for Psychical Research. Hyslop memberi ulasan dengan me-ngatakan bahwa biarpun isi ajaran itu tidak bisa dibuktikan, ia tidak melihat bahwa ajaran itu merupakan produk dari pikiran Nyonya Keeler sendiri. Pendapat ini dikuatkan oleh kenyataan bahwa Keeler tidak mengeyam pendidikan tinggi, tidak pernah mempelajari gejala kebatinan atau melakukan penelitian kebatinan. Biarpun Hyslop tidak mengesampingkan adanya kemungkinan bahwa "ajaran kerohanian Keeler" timbul dari bawah sadarnya sendiri, ia merasa bahwa pandangan seperti itu sama tak-mungkin-dibuktikannya seperti ide bahwa hal itu benar-benar datang dari seberang dunia/alam lain.

TEKNIK ATAU CARANYA

Sistem Keeler tersebut diatas secara garis besarnya terdiri dari tiga bagian, yaitu diit atau **berpantang makanan tertentu**, yang merupakan tahap terpenting demi berhasilnya mendapatkan PLB, **visualisasi** atau penggambaran yang harus dilakukan setelah melakukan diit beberapa saat lamanya, dan **pernafasan** khusus yang dilakuScan bersamaan dengan visualisasi.

Marilah kita lihat bagian demi bagian.

Aturan diit (pantang makanan tertentu) adalah sebagai berikut:

1. Mulailah dengan berpuasa atau mengurangi penggunaan makanan.
2. Jangan makan apa-apa menjelang sebelum melakukan upaya PLB.
Terlalu kenyang dapat menghambat keberhasilan perjalanan PLB.
3. Jangan makan daging selama program latihan.
4. Makanan terutama terdiri dari buah dan sayuran.
5. Wortel sangat baik untuk dimakan .

6. Telur mentah sangat baik bagi diit dan pelepasan PLB.
7. Jangan makan biji-bijian (nuts).
8. Kacang tanah sangat jelek pengaruhnya.
9. Makanan cair adalah baik tetapi jangan terlalu banyak.

Aturan diit ini sangat mirip dengan **Diit Scarsdale** yang terkenal. Diit hanya perlu dilakukan selama periode latihan permulaan. Setelah anda menguasai kemampuan meninggalkan badan, diit ini bisa ditinggalkan. Selama waktu percobaan tidak boleh menggunakan alkohol, tembakau, atau narkotik.

Setelah melakukan diit selama beberapa waktu (tidak disebutkan batas tertentu), anda boleh mulai upaya proyeksi astral. Ketika melakukan proyeksi astral, harus diupayakan supaya peredaran darah tidak terhambat. Tangan dan kaki tidak boleh disilangkan. Praktek ini harus dilakukan dalam kamar yang gelap dan mata tertutup.

Setelah badan menjadi tenang dan kendur, lakukanlah salah satu pembayangan seperti berikut ini guna menimbulkan PLB:

1. Bayangkan diri anda berada dalam sebuah kerucut dan keluar dari situ. Berupayalah keluar lewat pucuk kerucut setelah anda mendorong diri lewat lubangnya.
2. Berkonsentrasilah atas sebuah pusaran air yang anda bayangkan. Bayangkan diri anda terputar-putar lewat pusatnya dan keluar dari badan. Anda harus menggambarkan diri menjadi satu titik tunggal dan membesar ketika keluar dari badan.
3. Bayangkan diri anda terbawa oleh sebuah gelombang.
4. Bayangkan diri anda memegang seutas tali dan ditarik keluar badar, oleh tali itu.
5. Bayangkan diri anda berputar-putar-kemudian terlempar keluar badan. Atau bayangkan diri anda tertarik keluar oleh sebuah tabung berputar.
6. Bayangkan diri anda berada dalam sebuah tabung yang sedikit demi sedikit terisi air. Lihat diri anda sebagai titik cahaya, dan berupaya menemukan lubang kecil dan dinding tabung itu

merupakan jalan keluar. Dorongan diri anda lewat lubang tersebut.

7. Buatlah bayangan seakan anda melihat pada bayangan cermin di depan anda. Pindahkan kesadaran anda ke bayangan dalam cermin tersebut
8. Bayangkan ada uap air timbul dari pakaian yang tergeletak lemas; kemudian bayangkan anda adalah uap air yang muncul dari (pakaian) badan fisik anda.

Kerja visualisasi permulaan ini agak bervariasi, namun beberapa di antaranya mempesonakan dan dapat menghasilkan FLB dengan baik. Misalnya, ambillah bayangan tentang ditarik pakai tali ke luar badan. Saya sendiri pernah mengalami ditarik pakai tali keluar badan lewat kepala yaitu, ketika melakukan eksperimen PLB di masa remaja Sensasi itu sangat aneh dan mengejutkan, rasanya seperti meninggalkan badan berlawanan dengan kemauanku. Maka, berkonsentrasi atas gambaran seperti di atas sangat mungkin bisa menimbulkan pengalaman tersebut. ;S

Berikut ini beberapa gambaran (visualisasi) yang dapat anda gunakan untuk menimbulkan PLB:

1. Berkonsentrasilah pada ruang sejauh satu atau dua meter di depan badan dan berupayalah berpindah ke depan di dalam ruang itu.
2. Berkonsentrasilah pada satu titik di atas kepala dan berupayalah naik ke titik itu.
3. Berkonsentrasilah pada sebuah titik setengah meter di atas kepala dan berupayalah bergabung dengan titik itu.
4. Duduk tegak di kursi tetapi jangan bersandar ke belakang. Berkonsentrasilah pada palang horisontal sedikit di atas garis pandangan mata. Fokuskan perhatian pada palang sampai anda merasa melayang ke atas, kemudian pertahankan nafas.
5. Berbaringlah, tahan tangan dan kaki, kuncupkan otot perut sambil berupaya memaksa badan astral keluar dari badan; atau bayangkan diri anda - badan fisik - jatuh lewat ruang kosong.

6. Bayangkan diri anda naik tangga. Di puncak tangga, peganglah sebuah tali khayalan dan terjunlah. Isilah paru-paru penuh udara di saat itu.
7. Duduklah di kursi dan berupayalah bergerak ke depan secara horisontal.
8. Bayangkan diri anda menjadi gelembung sabun dan melayang di udara.
9. Bayangkan diri anda terbang ke Himalaya di udara.
10. Bayangkan sebuah titik setengah meter di depan tenggorokan. Kemudian bayangkan titik itu bergerak menuju anda, sampai anda bercabang dengan titik itu.

Semua kerja visualisasi ini kelihatannya berlebih-lebihan dan tidak sistematis, seperti halnya yang terdahulu tetapi semuanya memiliki hal yang sama, yaitu merupakan teknik konsentrasi yang baik, karena merupakan gambaran yang sederhana dan dapat dipertahankan dalam pikiran dengan mudah, juga dapat mengajarkan kepada kita untuk memfokuskan konsentrasi jauh dari badan. Seperti yang telah dikatakan di muka, kita dapat diikat pada badan karena menurut kebiasaan teringat pada kehadiran badan itu. Ingatan ini datang dari rangsangan indria dan rangsangan yang datang dari dalam diri sendiri. Kerja visualisasi di atas berguna demi menenangkan badan sehingga berkuranglah rangsangan indria itu. Dengan memfokuskan pikiran jauh dari badan, dapat membantu kita untuk mengabaikan atau mengurangi rangsangan yang datang dari dalam diri sendiri.

Bagian ketiga dari metode Keeler berhubungan dengan pernafasan, merupakan pekerjaan yang selalu penting bagi para ahli kegaiban, yogi dan para ahli kerohanian lainnya. Sayangnya, aspek metode ini kurang mendapat perhatian dalam tulisan yang diterbitkan oleh Hall.

Ia hanya mengatakan bahwa para komunikator yang menggunakan badan Keeler mengartikan "pernafasan adalah penting bila denyutan dalam otak sinkron dengannya." Mereka menambahkan bahwa "berbagai kerja pernafasan" dapat membantu orang

meninggalkan badan, bahwa "**menahan nafas** adalah penting demi meninggalkan badan, tetapi **menahan nafas** di **luar** tidak punya efek."

Para komunikator Keeler tidak pernah menguraikan mengenai bentuk berbagai pekerjaan pernafasan. Informasi mengenai teknik pernafasan yang mereka berikan mirip dengan teknik pernafasan yang diajarkan dalam yoga dan disebut pranayama, yang dapat memberikan pengembangan berbagai kemampuan kebatinan dan mencakup kemampuan meninggalkan badan atas kemauan sendiri. Karena teknik ini akan diuraikan dalam bab berikut secara mendetail, tidak diuraikan di sini.

Kesimpulan: sistem Keeler mencakup tiga aspek. Anda harus mulai dengan melakukan berpantang makanan tertentu selama waktu yang tidak ditetapkan. Ketika melakukan penimbulan PLB, anda harus duduk atau berbaring dengan tangan dan kaki tidak bersilang atau lurus, dan membuat gambaran mental (visualisasi). Kerja pernafasan harus dilakukan bersamaan dengan visualisasi. Sistem ini banyak kemiripannya dengan sistem pengendoran otot progresif karena merupakan sistem pasif, merupakan kebalikan dan metode Lancelin yang termasuk sistem aktif. Sistem pasif mengajarkan orang cara mengendorkan badan supaya tenang, dan bukan memaksakan badan anda untuk keluar!

ULASAN

Seberapa jauhkah kebenaran metode Keeler? Ada dua cara untuk memeriksa kebenaran metode Keeler. Pertama dengan memeriksa apakah komunikasi Keeler berisi informasi mengenai PLB yang bukan merupakan isi pikirannya sendiri. Kedua, lewat laporan orang-orang yang pernah menimbulkan PLB dengan menggunakan metode Keeler.

Robert Crookall, seorang ahli parapsikologi, berpendapat bahwa materi Keeler bukan timbul dari pikiran Keeler sendiri karena teknik itu diberikan oleh para komunikator di tahun 1909-1915, sedangkan di masa itu khalayak tidak mengetahui apa pun mengenai PLB.

Rupanya, para komunikator Keeler mengetahui lebih banyak mengenai PLB daripada yang diketahui orang di zaman. Misalnya, para Guru dari Timur yang menggunakan badan Keeler, mengatakan

bahwa PLB dapat ditimbulkan sebagai akibat penggunaan obat bius. Tetapi mereka memperingatkan bahwa PLB demikian kurang jelas dan kurang terfokuskan daripada PLB yang terjadi secara lebih alami. Hal ini memang benar. karena kita tahu banyak orang mengalami PLB sejama di bawah pengaruh ether, nitrous oxide, atau sodium pentathol.

Para komunikator Keeler mengatakan bahwa pada waktu permulaan PLB kita akan mengalami tak-sadar-diri untuk sementara, yaitu ketika terjadi perpindahan dari kesadaran badan jasmani ke kesadaran di luar badan jasmani. Tetapi ada juga orang yang dapat mengalami dirinya berada di badan jasmani dan di waktu yang bersamaan mengalami dirinya berada di luar badan. Geddes seorang profesor anatomi melaporkan pengalamannya mengenai hal tersebut sebagai berikut:

Geddes melaporkan bahwa pada suatu malam ia bangun dalam keadaan sakit parah. Ia begitu lemah sampai tidak bisa pergi ke pesawat telponnya; ia hanya berbaring dan menunggu sampai maut datang menjemputnya. Tiba-tiba ia merasa kesadarannya terbagi menjadi dua. Satu bagian tetap berada di badan jasmani dan bagian lainnya berada di atas badannya seperti sebuah awan biru. Ia menyadari dirinya berada di tempat tidur, namun di saat yang sama ia dapat mengamati dirinya dari posisi di luar badan. Akhirnya, ia rasakan semua vitalitasnya pindah dari badan jasmani ke awan itu. Ia - atau awan - kemudian melepaskan diri dari badan jasmani dan bergerak atau melayang-layang di dalam rumah. Ketika perjalanannya ini ia melihat istrinya masuk ke kamar tidur menemukan keadaannya yang kritis, dan memanggil dokter. Ia mengamati dengan rasa tidak senang ketika dokter itu datang dan memberikan suntikan untuk menguatkan badannya. Ketika jantungnya mulai berdenyut lagi, ia temukan dirinya tersedot kembali ke dalam badannya. Ia menggambarkan bahwa ia "sangat tidak senang" karena harus kembali lagi!

Biarpun Geddes tidak ketemu dengan roh-roh orang mati lain ketika berada di luar badan, banyak orang lain yang mengalami hal serupa dapat bertemu dengan roh-roh orang mati - presis seperti yang dikatakan oleh para komunikator Keeler. Banyak laporan dari orang-

orang yang mengalami PLB dan diakibatkan oleh sakit jantung atau kecelakaan parah yang mengatakan bahwa mereka meninggalkan badan, pergi ke dunia yang indah, bertemu dengan orang-orang yang sudah meninggalkan serta kerabat yang sudah meninggal dan memerintahkan kepadanya supaya kembali ke badan jasmaninya.

Orang-orang yang mengalami PLB spontan biasanya tidak melihat adanya roh, mereka hanya merasakan kehadiran roh itu. Dari laporan-laporan di atas dapat kita simpulkan bahwa pengalaman PLB itu tidak selalu sama pada setiap orang. Hal itu tergantung dari kondisi badan astral orangnya sendiri ataupun tingkatan alam astral yang dikunjungi orang tersebut.

Para Guru dari Timur yang menggunakan badan Keeler untuk menyampaikan ajarannya, mengatakan bahwa sarana utama untuk meninggalkan badan adalah lewat kepala. Saya sendiri pernah mengalami gejala ini, maka dapat menjamin betapa mempesonakannya efek itu. Saya sering merasa seakan tersedot keluar lewat sebuah lubang di batok kepala!

Para komunikator Keeler menggambarkan juga tentang "tali perak yang menghubungkan badan jasmani dengan badan astral mereka, dan banyak sifat lainnya yang merupakan bagian dari gejala PLB yang kita ketahui kebenarannya sekarang.

Sekarang sampailah pada penilaian yang lebih praktis mengenai metode Keeler. Apakah metode itu pernah berhasil pada setiap orang?

Prescott Hall adalah orang yang melakukan percobaan mendapatkan PLB selama beberapa tahun. Tetapi Prescott Hall tidak begitu berhasil. Ia hanya mengalami perasaan seakan "badannya jatuh ke bawah dan menjauh", dan tidak pernah mengalami PLB sebenarnya. Ini disebabkan karena badan astralnya terlalu kuat melekat pada badan fisiknya, sehingga ia sukar untuk berhasil. Kenyataan tersebut diberitahukan kepadanya oleh para komunikator Keeler.

Semua itu dapat saya mengerti. Selama periode ketika ,mulai mengalami PLB, saya lalui juga tahap merasa jatuh dan tenggelam ketika beristirahat di malam hari. Ini merupakan petunjuk pertama bahwa sebuah PLB mulai terjelma. Bila memperoleh rasa ini, saya

harus memusatkan semua kemauanku untuk meninggalkan badan. Biasanya terjadi pertarungan besar, maka saya bergulat melawan tarikan badan jasmaniku. Kadang-kadang saya berhasil lolos. Tetapi biasanya tidak mampu menguasai sensasi itu menemukan diriku tertahan kembali dengan kuatnya di dalam badan. Bila menghadapi hal seperti ini, yang harus anda kerjakan ialah: tegangkan perut, pertahankan tangan dan kaki, dan berupaya memaksakan diri keluar dari badan. Hal itulah yang dianjurkan oleh para komunikator Keeler kepada Prescott Hall, ketika ia menceritakan tentang pengalamannya.

Ketika saya sendiri mencapai tahap ini, yaitu mengalami rasa jatuh dan tenggelam, secara intuisi saya tahan nafas, tutup mata, dan membayangkan diri meninggalkan badan melayang-layang di atasnya. Secara kebetulan saya lakukan teknik ini lama sebelum saya baca mengenai pengalaman Hall.

Kegagalannya untuk meninggalkan badan memang sudah dapat kita perkirakan sebelumnya. Dalam laporannya kepada American Society for Psychical Research di tahun 1918, secara khusus mengatakan bahwa ia tidak mematuhi anjuran para komunikator tentang menghindari rokok dan alkohol. Mungkin saja ia tidak mematuhi anjuran berpantang makanan, dan karena berpantang makanan ini merupakan bagian penting dari sistem Keeler, maka sulitlah kita pertahankan bahwa percobaan Hall mewakili tes penting bagi teknik itu.

Ada seorang peneliti lainnya yang juga mengetes metode Keeler. Hasilnya jauh berbeda dan benar-benar menuju ke pengembangan bakat PLB. Seperti yang mungkin sudah anda tebak sebelumnya, peneliti tersebut adalah saya sendiri. x

Saya mengetahui tentang materi Keeler/Hall di musim semi 1965. waktu itu saya masih remaja dan baru saja memutuskan untuk membuat parapsikologi sebagai tugas hidupku. Saya tidak terlalu tertarik untuk mengembangkan kemampuan kebatinan diri sendiri, terutama karena saya anggap tidak punya bakat sedikit pun ke arah itu. Saya lebih tertarik melakukan penelitian, bekerja dengan orang-orang yang benar-benar berkebatinan dan melakukan percobaan. Tetapi setelah mulai membaca tentang pengalaman PLB, saya ingin sekali

mencobanya. Segera saya telan semua hal yang dapat saya mengenai persoalan PLB, dengan harapan dapat menemukan masi tentang bagaimana cara mengalaminya. Buku **The P the Astral Body** karangan Muldoon menjadi injil benar-benar karena ia mencantumkan beberapa dari teknikya sendiri itu.

Di musim panas, keinginanku untuk mengalami PI sangat kuat. Setelah pelajaran di sekolah selesai dan ketika saya segera masuk kamar dan mempraktekkan ajaran yang dari buku tersebut. Saya melakukan percobaan juga di malam. Di waktu itulah banyak ingatan masa lampau muncul tentang pengalaman PLB yang pernah saya alami sewaktu di malam hari, ketika saya berumur lima tahun, saya kadang terbangun dari tidur melayang di atas tempat tidur, di ruangan lain di dalam rumah, kemudian kembali lagi ke kamar juga mulai teringat bahwa ada semacam pemandu yang terlihat tetapi hanya saya sadari saja, sering menemani jalananku - seakan berupaya mengajarkan sesuatu kepada

Ingatan ini benar-benar terjadi rupanya, karena dapat ingat bahwa saya menceritakan pengalaman di atas kepada teman dan kerabatku. Sekarang, ingatan-ingatan itu masi dan terang seperti ingatan dari masa sekolahku di Akademi.

Ingatan-ingatan ini tentu memperkuat perhatianku karena adanya bukti bahwa saya setidaknya mempunyai] perjalanan di luar - badan - jasmani. Ketika mencari cara untuk mengalami PLB inilah saya temukan sebuah ritual materi Keeler Hall. Saya terutama tertarik pada aturan makanan yang digariskan olehnya. Aturan tersebut mudah tidak menghabiskan waktu banyak dan tidak membosankan saya adakan perubahan sedikit. Saya masih tetap makan daging: mengurangnya dan menghindari daging yang dimasak matang. (Saya pernah baca di sumber lain bahwa cara Tiarus anda lakukan, bila tidak bisa berpantang makan daging saya setelah dimasak, tidak mentah tetapi saya makan kacang dan menghindari biji-bijian (nuts) seperti menghindari

bahkan sampai mengambil dengan teliti bijian yang terdapat di kueh-kueh.

Minggu demi minggu datang dan pergi. Di bulan Agustus saya masih tidak berhasil dalam melakukan proyeksi astral, maka saya tidak mencobanya lagi. Saya masih terus melakukan berpantang makanan atau diit karena sudah terbiasa, tetapi melepaskan niatku melakukan percobaan seterusnya. Tentu saja, saya tidak mengira akan memperoleh pengalaman PLB sejak saat itu. Dan terjadilah PLB itu.

Hari itu sangat panas udara di bulan Agustus. Saya sampai di rumah (seperti biasanya sehabis mengikuti pelajaran sekolah) menyetel radio di kamar dan menjatuhkan diri tempat tidur. Ketika sedang mendengarkan musik aria dari **Wagner's Rienzi**, pulanglah saya. Saya berada dalam keadaan antara tidur dan terjaga ketika tiba-tiba merasakan seolah badanku tenggelam menembus kasur. Saya tidak pernah merasakan hal seperti itu sebelumnya. Saya kaget tetapi hanya membalikkan badan ke sisi kiri. Ketika itu saya mengerti bahwa saya mungkin sedang mengalami PLB. Rasa tenggelam itu berlangsung terus, maka saya putar badanku kembali ke posisi terlentang.

Seketika saya temukan diriku seperti lumpuh. Saya pejamkan mata dan mengkonsentrasikan semua perhatian untuk mengintensifkan sensasi itu. Wajahku terasa mati-rasa. Saya pasti tak sadarkan diri untuk beberapa saat, karena tiba-tiba saya rasakan diriku melayang-layang di atas badan dan menemukan diriku berdiri di ujung tempat tidur sedang mengamati diriku. Pandanganku sangat jelas, tetapi kelihatannya semua barang di kamar itu seakan terbungkus oleh kabut tipis. Setelah beberapa lama mengamati diri dan berpikir apa yang akan saya kerjakan selanjutnya, saya putuskan untuk mencoba keluar dari kamar. Hampir dengan tiba-tiba saya melayang-layang ke sana kemari, dan untuk pertama kali saya lihat bahwa wajahku seperti hantu kembaran dari diriku sendiri. Saya bergerak ke pintu tanpa benar-benar berjalan, tetapi keseimbangan-ku goyah dan jatuh ke sisi. Dengan segera saya bangkit lagi dan meneruskan menuju ke pintu yang terkunci. Sayangnya saya tak sadarkan diri dan terbangun kem-

bali di dalam badan jasmaniku. Denyut jantungku terasa sangat lambat.

Seluruh kejadian itu hanya berlangsung kira-kira selama satu menit, karena musik aria Wagner's Rienzi masih terdengar. Pengalaman itu sangat menggembirakan diriku, tetapi biarpun jelas PLB itu saya tidak melakukan percobaan lagi untuk menimbulkannya. Saya tidak perlu mencobanya lagi - karena beberapa minggu kemudian terjadi PLB lagi.

Seperti biasanya saya baru kembali dari sekolah, memasuki kamar, dan membaringkan badan untuk tiduran sejenak. Saya merasakan sensasi aneh seperti pada waktu PLB-ku yang pertama, tetapi yang sekarang ini dibarengi dengan denyutan di seluruh badan seakan bermuatan listrik. Seperti sebelumnya, saya mulai mengkoncentrasikan upaya mengintensifkan sensasi itu. Saya mengalami tak-sadar diri sementara dan menemukan diriku berada di luar badan, kali ini berada di samping tempat tidur. Pandangan mataku agak kabur dan rupanya ada sesuatu yang menghalangi mata kiri. Saya berdiri dan mengamati badanku dengan harapan dapat melihat "tali perak" yang terkenal itu.

Saya ingin sekali keluar dari kamar. Oleh karena itu saya bergerak menuju pintu dan berupaya melalui dengan menembusnya. Upayaku berhasil. Pada suatu saat saya berada di dalam kamar, menuju pintu; di saat berikutnya dengan seketika saya sudah berada di sebelah luar. Saya bergerak ke kamar duduk dan di situ saya lihat ibuku sedang duduk di kursi panjang sambil membaca surat kabar. Pada saat itu kedua anjingku mulai menggonggong, maka saya tak sadarkan diri. Sesaat kemudian, saya "bangun" kembali di badanku.

Di musim panas hanya terjadi dua pengalaman demikian. Saya masih tidak meneruskan percobaanku dengan proyeksi yang disengaja dan bahkan menghentikan diit. Saya benar-benar tidak mengharapkan mengalami PLB lagi, maka pikiranku sekarang lebih tertuju kepada kegiatan pelajaran sekolah dengan dimulainya tahun ajaran baru.

Selanjutnya di bulan Oktober saya kaget karena mengalami PLB lagi. Pada suatu malam setelah membaringkan diri di tempat tidur,

saya dapatkan diriku seperti lumpuh seluruh badan. Suara berdesis menghebohkan mengisi telinga seperti ada air terjun di luar jendela kamar. Di saat yang sama saya merasa ditarik keluar badan lewat kepala. Sensasi itu tidak menyenangkan, oleh karena itu saya berupaya menggagalkan pengalaman tersebut. Saya gugurkan kelumpuhan dengan berkonsentrasi atas menggerakkan jari telunjuk, dan kemudian membalikkan badan ke sisi kiri yang biasanya digunakan untuk menghalangi PLB. Tetapi ketika saya mengubah posisi muncul lah tiga wajah putih yang aneh dengan tiba-tiba, melayang di udara. Kelihatannya seperti mengancam, maka setelah wajah itu lenyap saya masih takut. Apabila yang dinamakan proyeksi astral, saya tidak ingin mengalaminya lagi.

Beberapa minggu kemudian terjadi lagi hal yang sama. Saya terbangun dari tidur disertai rasa seakan baru kembali dari perjalanan jauh ke suatu tempat yang tak dikenal, tetapi sebelum dapat menentukan tempatku, saya merasa seakan terpentak keluar badan fisik. Saya merasa diriku tiba-tiba sebagai titik tanpa badan di pojok ruang kamar___melihat ke bawah pada badanku dan pada badan kembaran yang melayang di atasnya. Rasa melayang itu tidak menakutkan seperti pada pengalaman yang lalu, maka saya biarkan diriku melayang-layang terus. Ini berlangsung beberapa saat, kemudian saya berada kembali di badan. Pengalaman ini tidak dapat saya pahami, baru beberapa tahun kemudian saya baca tentang kasus proyeksi "pelepasan dobel" PLB khusus ini merupakan sebuah batu loncatan bagi kemampuanku, maka saya mengalami puluhan PLB di waktu malam selama dua tahun berikutnya. Saya bahkan dapat mengetahui mengontrol PLB. Tetapi ini merupakan cerita yang saya sisihkan bagi bab mengenai metode penguasaan **mimpi**, karena teknik ini erat hubungan dengan keadaan permulaan serangan tidur.

Peran apakah yang dilakukan oleh diit Keeler dalam pengembangan kemampuan PLB-ku? Ini merupakan pertanyaan yang sulit dijawab. Banyak sistem PLB menekankan pentingnya peran, bahwa motivasi bawah sadar memainkan peranan dalam belajar meninggalkan badan. Adalah mungkin bahwa ketika saya mengentikan upayaku secara sadar untuk meninggalkan badan, saya masih menghendaki dalam bawah sadar supaya PLB itu terjadi. Dengan meninggalkan perhatian sadar dari tugas itu, mungkin saya

memperkuat perhatian bawah sadarku. Bila inilah soalnya, maka metode Keeler hanya sedikit hubungannya dengan timbulnya PLB-ku.

Namun ada beberapa faktor yang membuat saya percaya bahwa diit Keeler membantu kemampuanku menimbulkan **PLB**. Ketika saya hentikan diit Keeler, dengan sendirinya saya kira bahwa kemampuan PLB juga akan hilang. Ternyata tidak demikian. Ini sesuai dengan metode Keeler yang mengatakan bahwa **kemampuan menimbulkan PLB akan tetap ada biarpun diit dihentikan**. Metode Keeler menekankan juga bahwa pengkhayalan dan visualisasi berperan sebagai tambahan pada diit. Saya tidak pernah menyadari kemampuan visualisasiku sebelum pengalaman PLB yang pertama. Tetapi setelah beberapa kali mengalaminya, daya visualisasiku makin aktif. Rupanya diit Keeler **berpengaruh baik atas daya penggambaran mental dan visualisasi seseorang**. Ini mempunyai arti yang sangat penting bagi seorang yang ingin mengembangkan daya visualisasinya.

V

Proyeksi Lewat Pernapasan, Yoga Dan Mantra

Gejala proyeksi astral diketahui oleh hampir semua peradaban di dunia. Walaupun PLB tampaknya merupakan pengalaman yang lazim, banyak kebudayaan menganggapnya sebagai pengalaman keramat, transendental atau sulit dipahami. Para dukun sihir dan orang-orang keramat dari masyarakat primitif membuktikan kekuasaan mereka dengan melakukan kemampuan itu, yang setingkat dengan levitasi atau kemampuan melayang dan kekebalan terhadap api sebagai bukti mengenai kekuasaan agung mereka. Mungkin untuk keperluan inilah banyak agama memberikan metode demi pengembangan bakat PLB.

Metode-metode itu berbeda-beda dan disusun sesuai dengan sistem kepercayaan masing-masing pandangan hidupnya. Banyak dari teknik ini yang hilang untuk selamanya. Selama berabad-abad orang-orang Yunani kuno yang mencari jalan menuju penerangan mengunjunginya di Eleusis, tempat mereka dilahirkan kembali setelah mengikuti upacara rahasia selama beberapa hari. Terdapat petunjuk bahwa bagian dari upacara ini terdiri dari pengalaman PLB. Tetapi bila demikian halnya, teknik sebenarnya yang digunakan bagi upacara penimbulan PLB telah hilang tanpa diketahui oleh anak cucunya.

Walaupun para ulama Eleusis menjaga rahasia mereka dengan baik, banyak informasi lesan tentang PLB dapat kita peroleh dari India dan Tibet. Bukan hanya joga yang menguraikan sistem guna mengalami PLB, tetapi agama Buddha Tibet pun - yang sangat dipe-

ngaruhi oleh tradisi kegaiban kosmologi India - berisi doktrin rumit mengenai proyeksi astral, badan astral, serta prestasi yang dapat dilakukannya. Beberapa doktrin ini mirip dengan ajaran tradisi Thao dan juga Cabalisme, ajaran mistik rahasia dari Judaisme.

LATAR BELAKANG

Praktek yoga tradisional adalah sangat kuno; tidak seorang pun yang tahu kapan yoga dikembangkan untuk pertama kali. Sangat mungkin teiah dipraktekkan di India sejak 3000 tahun sebelum Masehi. Yoga bukannya sistem keagamaan, tetapi merupakan seperangkat disiplin yang saling berkaitan, dan semuanya bertujuan membawa pemrakteknya ke perasatuan mistik dengan Tuhan. Praktek yoga dewasa ini terutama terdiri dari instruksi dan latihan mendetil bagi pernafasan, kontrol badan, meditasi, dan kebaktian. Prosedur ini untuk pertama kali disitemkan oleh Patanjali, seorang sarjana dan pemraktek seni tersebut. Bukunya yang terkenal dengan nama Yoga Sutras, bermula di abad kedua dan abad ketiga sebelum Masehi. Patanjali tidak menemukan praktek- praktek itu, ia hanya mengkodekan dari praktek kerohanian di zamannya.

Sebenarnya tidak ada hal-hal yang terlalu tersembunyi mengenai ajaran dasar yoga, Yoga Sutras itu sendiri cukup terus-terang dan hanya sedikit membahas gejala kebatinan, atau bagaimana cara mengembangkan kemampuan untuk menimbulkan kegaiban. Namun ajaran yoga yang belakangan memang menekankan aspek disiplin ini suatu aspek memuat banyak tradisi lesan yang rahasia dan oleh Patanjali sengaja dirahasiakan. PLB terutama diuraikan dalam Hatha Yoga Pradipika, yang muncul di abad ke duabelas.

Seperti telah dikatakan di muka, terdapat berbagai sistem yoga, termasuk yoga penguasaan badan (hatha yoga), yoga pembangkitan energi yang tertidur dalam badan (Kundalini yoga), yoga dari suara dan nyanyian (mantra yoga), yoga tindakan kebaktian (bhakti yoga), yoga tindakan baik (krama yoga), yoga penenangan pikiran dan meditasi (ghana dan raja yoga).

Dari semua itu yang paling penting bagi keperluan kita adalah yang berhubungan dengan penguasaan energi super fisik yang ada dalam badan. Kundalini yoga dan mantra yoga, kadang-kadang dan sebagaian termasuk di dalamnya, mengajarkan bahwa energi tertidur

ada di dalam diri kita semua. Kundalini yang terletak di dasar tulang punggung, bila terbangkitkan, bergerak naik ke atas merayapi tulang punggung, Kundalini membangunkan beberapa "pusat kebatinan", atau cakra, sewaktu ia naik ke kepala. Masing-masing cakra dihubungkan ke bakat kebatinan tertentu, yang berkembang secara otomatis ketika pusat itu terangsang. Banyak ahli berpendapat sama, bahwa pembangkitan pusat-pusat ini merupakan kunci untuk memperoleh kekuasaan supernormal - yang mencakup segala hal dari levitasi (melayang di udara), sampai proyeksi astral, penguasaan tindakan orang lain, sampai menciptakan benda lewat daya pikiran.

Rupanya terdapat sedikit keraguan, bahwa tradisi yoga yang lebih dalam dengan sengaja memaparkan metode demi memperoleh daya batin. Latihan khusus demi menguasai beberapa latihan ini diuraikan dalam ajaran itu sedara terang-terangan.

Banyak orang yang menunjukkan bahwa yoga murni sebenarnya memperingati para pelajarnya terhadap memfokuskan diri pada pengembangan bakat kebatinan, dengan menganggap hal tersebut sebagai gangguan di jalan menuju penerangan kerohanian. Namun, persoalannya tidak begitu sederhana. Yoga Sutras karangan Patanjali memang memperingatkan bahwa kemampuan kebatinan tertentu dapat merugikan bagi pencapaian kerohanian, tetapi peringatan ini tidak berhubungan dengan gejala seperti levitasi (kemampuan melayang di udara), proyeksi astral dan seterusnya, yang selalu dijanjikan kepada pelajar sebagai upah yang adil bagi yang mau menjalankannya. Buku Upanishads lama tertentu juga memperingatkan pelajarnya mengenai kemampuan kebatinan; tetapi asalkan tidak ditonjol-tonjolkan kepada khalayak ramai, kemampuan kebatinan itu tidak merugikan dan boleh dikembangkan.

Terdapat beberapa langkah yang menuju penguasa yoga, mencakup pengembangan berpikir yang benar, penguasaan sikap badan, pernafasan benar, dan perenungan yang dalam. Gejala kebatinan dan pengembangan terutama berhubungan dengan seni bernafas benar, atau **pranayama**, yang dikaitkan dengan kenaikan Kundalini. Falsafah Hindu mengajarkan bahwa alam semesta ini diresapi oleh energi halus yang disebut **Prana**.supaya dapat maju di jalan kerohanian, seorang harus mampu menggunakan energi dan mengisi badannya

dengan energi ini. Suatu sistem yoga utuh telah dibentuk atas berbagai teknik demi pernafasan yang benar, masing-masing dimaksudkan sebagai cara khusus untuk menggunakan Prana. **Hereward Car- rington** pernah mengatakan bahwa pernafasan "merupakan kunci terpenting dari seluruh sistem yoga". Karena pernafasan memba- ngunkan Kundalini menjadi rute tunggal dan terpenting menuju kegembiraan luar biasa - termasuk daya untuk meninggalkan badan dengan sengaja. Mantra yoga berhubungan dengan pendapat bahwa di alam semesta terdapat irama yang harus dimasuki seseorang guna mencapai keadaan luhur. Mantra yoga mengajarkan bahwa suara tertentu mempunyai kekuasaan khusus bila diucapkan berulang- ulang. Walaupun beberapa penulis yoga berpendapat bahwa mantra tradisional hanya merupakan sarana pemfokusan, tradisi yang murni mengajarkan bahwa bunyi kata atau kalimat dapat mempengaruhi dunia dalam bidang materi. '

Tradisi paranormal, dari yoga dikembangkan secara khusus di Tibet. Kehidupan primitif dari bangsa Tibet sebagian besar bersifat animisme dan berhubungan dengan dunia super alami. Bahkan dewasa kehidupan super alami memainkan peranan penting dalam pandangan-dunia serta upacara mereka. Ketika falsafah yoga dan (kemudian) falsafah budhist diperkenalkan, Tibet mengembangkan agama yang tumbuh di rumahnya sendiri, memasuki cosmologi Bud- hist, praktek yoga, dan ketakhayulan primitif. Hasilnya ialah Budhime **Tantrik**, yang mengajarkan doktrin upacara sangat rumit serta prak- tek mengenai gejala kebatinan. Tulisan keramat dari Tibet, buku **Bkah-Hgyur** dan **Bstan-Hgyur**, berisi uraian mengenai proyeksi astral, dan metode khusus guna memperoleh kemampuan itu ter- masuk dalam tradisi yoga mereka.

Kepercayaan dan doktrin yang sangat mirip muncul juga di peradaban lain. Taoisme, salah satu agama asli dari Cina, menga- jarkan bukan hanya mengenai tradisi Kundalini yoga, tetapi juga metode pernafasan, Cabalisme, sistem mistik meditasi yang berkem- bang dalam tradisi Hibrani, juga menekankan tentang peranan dinamis dari pernafasan dalam meditasi. Di situ terdapat juga sebuah kosmologi simbolis yang mirip sistem cakra, dan mempunyai versinya sendiri mengenai mantra yoga tradisional. Orang mengucapkan berulang-ulang bunyi huruf Hibrani atau ubahan huruf yang memben-

tuk nama keramat dari Tuhan di waktu meditasi. Para ahli Cabalist mengajarkan juga teknik pernafasan yang rahasia. Doktrin mengenai kemampuan roh untuk meninggalkan badan terdapat di buku **Zohar**, sebuah teks Cabalist yang muncul di Spanyol pada Abad Pertengahan

Agama Kristen juga tidak terkecualikan. Beberapa ahli mistik Katholik mencapai kegembiraan agung lewat meditasi disertai pernafasan berirama dan mengulangi do'a tertentu terus-menerus. Tradisi Katholik Roma menyebutkan adanya **bilokasi**, yaitu gejala hadir di dua tempat dalam waktu yang sama. Banyak ahli mistik agung sangto dari gereja mahir melakukannya. Namun, tidak seperti kebanyakan dan falsafaf Timur, theologi mistik Katholik tidak berisi teknik khusus guna meninggalkan badan, karena semua bakat supernormal dianggap sebagai pemberian Tuhan.

Sekarang marilah kita mengarahkan perhatian ke tekniknya guna menimbulkan PLB.

TEKNIK ATA U CARANYA

Istilah yoga bagi badan astral adalah linga sharira. Proyeksinya disebut prapti atau seni perjalanan seketika. Salah satu metode guna mencapai PLB adalah lewat pernafasan. Sedikitnya ada dua praktek khusus bagi proyeksi astral, tetapi anda harus menguasai dasar-dasar teknik pernafasan sebelum mendalami praktek yang lebih maju.

Sebagian besar orang tidak tahu cara bernafas yang benar. Pernafasan benar bermula dari diafragma, bukan dari dada. Metode pernafasan benar ini harus dipelajari sebelum anda melanjutkan ke praktek berikutnya. Langkah-langkah berikut ini menunjukkan cara bernafas yang benar.

1. Berdiri atau duduk tegak. Boleh dalam keadaan telentang dan tangan di kedua sisi badan (dalam yoga disebut "sikap mayat" atau shavasana). Bila duduk di lantai pergunakanlah sikap padmasana atau setengah padmasana.
2. Bernafaslah pelan dan teratur lewat lubang hidung. Gelembungkan perut dan. Jangan bernafas dari dada.

3. Ketika anda menarik nafas lewat diafragma, sedikit demi sedikit gelembungkan dada bagian bawah, yaitu mendorong keluar rusuk bagian bawah.
4. Teruskan mengisikan udara dan mulailah menggelembungkan dada bagian atas, yaitu mendorong keluar rusuk bagian atas.
5. Pertahankan nafas untuk beberapa saat.
6. Hembuskan pelan-pelan, keluarkan semua udara dari paru-paru. Hembuskan lewat lubang hidung atau kombinasi dari lubang hidung dan mulut.

Tidak ada sesuatu yang bersifat mistik dalam latihan ini. Biarpun aslinya dikembangkan oleh yoga, bentuk pernafasan ini sering diajarkan kepada para penyanyi, instrumentalist, dan para atlet demi penguasaan pernafasan dan, setelah menguasai teknik dasar, lanjutkan dengan menyempurnakan beberapa latihan pernafasan yoga lainnya. Diantaranya yang disebut "pernafasan ke atas", dipergunakan untuk menguatkan (memvitalkan) seluruh badan.

1. Berdiri tegak dengan tumit saling menyentuh.
2. Tarik nafas secara teratur (rata). Pada waktu bersamaan, naikan badan dengan mengangkat tumit sambil mengisikan udara dalam paru- paru.
3. Tahan nafas serta posisi anda selama beberapa detik.
4. Hembuskan udara keluar lewat lubang hidung dengan kecepatan yang sama seperti ketika menarik nafas, dan bersamaan dengan ini turunkan badan.
5. Anda boleh juga menaikkan dan menurunkan lengan bersamaan waktunya ketika menarik dan menghembuskan nafas.

Praktek "nafas ditahan" berikut ini juga merupakan latihan pernafasan yoga dasar yang sederhana, guna mempersiapkan para pelajar demi keajaiban pranayama yang lebih mendalam.

Ingatlah bahwa latihan ini mempunyai sisi praktis maupun sisi tersembunyi, karena dajpat menyebarkan prana ke seluruh badan.

1. Duduk atau berdiri tegak
2. Tarik nafas pelan dan teratur (rata).
3. Tahan nafas selama anda mampu dan tanpa kesulitan.
4. Hembuskan nafas mendorong udara keluar lewat mulut dengan banyak hembusan-hembusan pendek.

Latihan pendahuluan ini mempersiapkan anda bagi sistem pranayama yang sebenarnya, dan dikembangkan demi praktek PLB. Praktek ini disebut "pernafasan kebatinan". Ide di belakang pernafasan kebatinan adalah untuk mempersiapkan sistem anda demi pengembangan kemampuan kebatinan dengan rangsangan permulaan pada sistem cakra. Seperti dijelaskan oleh Yogi Ramacharaka dalam bukunya Hindu Yogi Science of Breath, latihan itu terdiri 11 langkah.

1. Telentangkan badan anda dalam posisi kendor.
- 2 Bernafaslah yang teratur dan berirama sampai terkembangkan dengan sempurna.
3. Ketika anda menarik dan menghembuskan nafas, bayangkan nafas ditarik ke dalam lewat tulang kaki, kemudian dikeluarkan lewat tulang kaki juga.
4. Ulangi, tetapi fokusnya pada tulang lengan.
5. Ulangi, tetapi fokusnya pada tulang kepala.
6. Ulangi lewat perut.
7. Ulangi lewat organ kelamin.
8. Bayangkan nafas ditarik ke atas lewat tulang punggung dan kembali ke bawah ketika anda menghembuskan nafas.
9. Bayangkan nafas ditarik dan dihembuskan lewat setiap pori-pori kulit. Gambaran seluruh badan seperti terpenuhi prana.
10. Sampaikan nafas, bersama setiap pemasukan udara berikutnya, ke masing-masing pusat badan vital: kening, bagian belakang kepala, dasar otak, solar plexus, bagian bawah tulang punggung, pusat, organ kelamin.

11. Hembuskan nafas dari paru-paru, berhenti sebentar, kemudian peras setiap sisa udara ke luar badan.

Ramacharaka mengatakan juga bahwa teknik ini, digabungkan dengan meditasi dan mengakibatkan proyeksi dari badan halus. Teknik dasarnya ialah bermeditasi pada pribadi terdalam sebagai sesuatu yang terpisah dari badan fisik dan berdiri sendiri. Prosedur ini dapat melatih batin anda untuk mengabaikan badan selama meditasi, dan dapat mengakibatkan pelepasan badan kembaran etheris. Pernafasan harus dipelihara supaya berirama terus selama perenungan.

Setelah menyelesaikan praktek tersebut, pelajar siap untuk latihan PLB yang terpenting yaitu praktek pernafasan-silang, merupakan rahasia yoga yang diturunkan dari guru ke pelajarnya. Praktek ini dirahasiakan karena memiliki daya besar bukan hanya untuk menimbulkan PLB, tetapi juga membangunkan Kundalini dan menimbulkan kemampuan levitasi atau melayang di udara.

Sistem dasarnya sederhana, biarpun cara menjalankannya secara tepat mungkin sulit:

1. Tutup lubang hidung kiri pakai ibu jari kiri dan tarik nafas lewat lubang hidung kanan.
2. Teruskan menarik nafas sampai paru-paru terisi penuh, tetapi tidak sampai merasa sesak.
3. Tutup lubang hidung kanan pakai ibu jari kanan, danmulai menghitung dari satu sampai 10 atau sampai anda tidak bisa menahan nafas dengan seenaknya. Lubang hidung kiri tetap tertutup sampai tahap ini.
4. Lepaskan ibu jari kiri dan hembuskan nafas pelan-pelan lewat lubang kiri tanpa tegang atau memaksa.
5. Mulailah menarik nafas lagi, tetapi kali ini lewat lubang hidung kiri sedangkan lubang hidung kanan tetap tertutup.
6. Tahanlah nafas dan mulai hitungan lagi.
7. Ketika anda mencapai angka yang sama seperti tadi, lepaskan ibu jari kanan dan hembuskan nafas lewat lubang hidung kanan.

Kunci dari sistem ini adalah sikap tak berlebihan. Bila anda menarik nafas terlalu banyak pada permulaan ronde, mungkin anda kepayahan pada akhir ronde. Bila ini terjadi, anda tidak berlatih dengan baik. Jangan menahan nafas lebih lama pada ronde berikutnya daripada yang anda lakukan pada percobaan pertama. Ini dapat mengacaukan tingkat asam arang dalam darah. Maksud latihan ini ialah menahan nafas agar makin lama makin panjang, tetapi harus dikerjakan **sedikit demi sedikit** dalam jangka waktu relatif lama.

Hubungan khusus harus terdapat antara waktu penarikan nafas, penahanan, dan penghembusnya. Mulailah dengan hitungan 4:16:8, dan sedikit demi sedikit ditambah menjadi 6:24:12, begitu seterusnya sampai anda dapat melakukan perbandingan 16:64:32, Guna mendapatkan efek yang maksimum, kebanyakan tulisan kuno menganjurkan 20 ronde pernafasan-silang tiap kali praktek. Berapa kali praktek pernafasan ini setiap harinya. Mengenai ini tidak ada ketetapanannya. Anda dapat melakukannya satu atau dua kali sehari; ada seorang penulis yang menganjurkan empat kali sehari. Anda dapat melakukannya setelah bangun, sebelum makan siang, sebelum makan malam, dan sebelum tidur. Ingatlah bahwa anda harus berpaktek dalam keadaan perut kosong.

Ada buku pedoman yang menganjurkan supaya anda mengucapkan mantra dalam batin ketika melakukan pernafasan-silang, tetapi di sini tidak diharuskan, mantra yang biasanya dianjurkan bagi keperluan ini adalah Aum. Para ahli yoga mengatakan bahwa pernafasan-silang dapat mengembangkan kemampuan batin, misalnya levitasi, PLB dan membangunkan Kundalini. Bila dimaksudkan untuk membangunkan Kundalini, pelajar dianjurkan supaya Membayangkan pernafasan masuk ke dasar tulang punggung ketika menahan nafas.

Tidak ada penjelasan apakah pernafasan-silang dimaksudkan untuk benar-benar menimbulkan PLB d tempat, atau untuk menolong pelajar mempersiapkan dirinya bagi proyeksi spontan. Tetapi dalam literatur terdapat petunjuk, bahwa pernafasan-silang merupakan metode untuk melakukan proyeksi badan halus **dengan sengaja**. Buku- buku yoga mengajarkan kepada pelajarnya cara untuk mengetahui apakah ia berada di jalan yang benar. Badan mulai berkeringat; terasa ringan seakan siap melayang jauh; dan pelajar mungkin men-

dengar suara aneh dalam diri mereka - misalnya nada musik, bunyi genta lonceng, dan "biji" suara lainnya - ketika kemampuan meninggalkan badan sedang meningkat. Suara ini ditimbulkan oleh **nadi**, atau pembawa energi, di dalam badan bila teraktifkan.

Praktek pernafasan berirama dapat dikombinasikan dengan mantra guna memperoleh hasil terbaik. Ada ahli yoga yang menganjurkan supaya praktek pernafasan dikombinasikan dengan praktek visualisasi - misalnya membayangkan nafas memenuhi otak - guna menimbulkan persatuan mistik dengan Tuhan.

ULASAN

Seperti halnya dengan sejumlah metode penimbunan PLB lainnya, praktek kerohanian ini dibuktikan benar atau tidaknya oleh penerapan praktis. Bila metode memang bisa menimbulkan PLB, pasti ada catatan tentang kebenarannya.

Ada banyak cerita tentang orang-orang yogi agung dari Timur yang ahli dalam seni perjalanan di luar badan. Dr. Karlis Osis dari American Society for Psychical Research mengunjungi India di awal tahun 1970, dengan harapan dapat mendokumentasi prestasi para guru agung. Ia mendengar adanya cerita yang sangat mengherankan mengenai kemampuan bilokasi atau berada di dua tempat pada saat yang bersamaan, dan mampu meneliti sendiri dua laporan seperti itu.

Yang pertama berkaitan dengan Satya Sai Baba, pembuat keajaiban dan guru yang paling terkenal di India selatan. Ketika berupaya mendokumentasi keajaibannya, ia mendengar bahwa pada suatu saat di tahun 1965 Sai Baba 'terlihat' berada di kota Manjeree di Kerala, sementara di waktu yang sama sedang mengajar beberapa orang muridnya di asrama bermil-mil jauhnya. Ram Mohan Rao, direktur sekolah teknik di Manjeree, mengatakan bahwa Sai Baba dengan tiba-tiba muncul diambang pintu rumahnya, bertemu dengannya serta para tamu yang ada di rumah untuk beberapa saat lamanya, kemudian pergi. Dr. Karlis Osis akhirnya dapat menemui delapan saksi mata yang berada di rumah Rao ketika Sai Baba muncul. Ia juga mampu mendokumentasi kenyataan bahwa Sai Baba berada di asrama dalam waktu yan^ sama.

Sebuah laporan lainnya berhubungan dengan Dadaji, seorang keramat yang kurang begitu terkenal dan pernah menjadi pedagang dan penyanyi terkemuka. Ia meninggalkan masyarakat guna mempelajari yoga, dan muncul lagi dengan identitas dan kemampuan barunya setelah pentahbisannya ke jalan kerohanian. Dr. Karlis Osis dan Haraldson ingin sekali meneliti guru itu setelah mendengar cerita berikut ini.

Di awal tahun 1970, Dadaji mengunjungi rumah beberapa penganutnya di Alahabad, sebuah kota sejauh 400 mil dari rumahnya, ketika tiba-tiba berkata bahwa ia ingin ke kamar sembayang di rumah itu. Ketika muncul kembali beberapa saat kemudian, ia menceritakan kepada para penganutnya bahwa telah melakukan proyeksi astrai ke Calcutta dan mengatakan ia mengunjungi rumah saudara salah seorang penganut itu. Ia minta kelompok itu supaya menghubungi saudara tersebut dan mencocokkan kejadian itu. Para penganutnya melakukan hal yang diminta dan menemukan bahwa di waktu yang sama ketika ia menyendiri di kamar sembayang, Dadaji terlihat ada di Calcutta. Kerabat perempuan itu menceritakan bagaimana guru itu mulai menjelma di kamar anak perempuannya, yang merupakan salah seorang penganut juga. Anak perempuan itu mengenali gurunya dengan segera, yang membuat ia sangat terkejut. Kehadirannya yang tiba-tiba itu pada mulanya tembus pandang sehingga menyebabkan ia berteriak, menyadarkan orang serumah akan kehadiran guru. Bentuk badannya dilihat oleh beberapa kerabat, termasuk kepala rumah tangga, seorang yang biasanya tidak mudah percaya hal-hal gaib sampai ia melihat sendiri bentuk aneh dari seorang guru duduk di kamar anak perempuan itu.

Karlis Osis dan Haraldson menemui beberapa saksi dari kejadian itu, termasuk orang-orang yang dikunjungi Dadaji di Alahabad dan di rumah perempuan di Calcutta. Semua bukti cocok.

Karena banyak guru di India yang terampil dalam seni proyeksi astrai, maka fakta ini saja sudah merupakan bukti bahwa metode penimbunan PLB tradisional lewat yoga adalah benar. Tetapi ada bukti lain bahwa pranayama dapat merupakan jalan ke proyeksi astrai, seperti yang dilaporkan berikut ini.

Attila von Szalay adalah seorang kebatinan berbakat dan pemraktek yoga tinggal di California selatan selama bertahun-tahun. Saya bertemu dengan ia untuk pertama kali tahun 1967. Attila von Szalay dilahirkan di New York, tetapi pergi ke bagian barat dan bekerja sebagai tukang potret. Kemampuan kebatinannya berkembang ketika masih muda dan menyebabkan ia mempelajari yoga. Setelah menguasai seni yoga, berkembanglah kemampuan kebatinannya secara luas, termasuk kemampuan meninggalkan badan dengan seenggaja. Ia bahkan senang sekali muncul di depan orang-orang tertentu, kadang-kadang.

Seorang saksi utama berkaitan dengan kemampuan Szalay yang hebat itu adalah Raymond Bayless, seorang veteran kancah kebatinan Los Angeles yang sejak lama merupakan salah seorang rekan kerjaku. Bayless berhasil mendokumentasi beberapa contoh kemampuan von Szalay dalam hal proyeksi astral, pemotretan batin dan telepati.

"Pada suatu hari bulan Februari 1955," begitulah Bayless menceritakan dalam bukunya yang berjudul *Experiences of Psychical Researcher*, "saya berada di rumah duduk di sebuah bangku sambil mengikatkan tali sepatu ketika melihat gerakan berkelip-kelip di sudut pandangan mata." Bayless mengira bahwa kucingnya berlari-lari ke kamarnya, maka ia melihat ke arah yang bergerak itu dan tampaklah olehnya sebuah "bayangan" segi empat melayang di depannya! Bentuk itu setinggi orang dan melayang kira-kira satu kaki dari lantai. Ketika ia mengamatinya dengan keheranan, bayangan itu bergerak melayang dan selanjutnya keluar lewat pintu yang terbuka. Bayless tidak tahu apa sebenarnya bayangan itu, tetapi ia segera pergi ke Hollywood dengan mengendarai mobilnya untuk menceritakan kepada von Szalay tentang yang dilihatnya. Ketika von Szalay membuka pintu rumahnya, tanpa menunggu dipersilahkan masuk, langsung Bayless berkata, "Tebaklah apa yang terjadi pada diriku," ia memulai ceritanya. Von Szalay menjawab dengan spontan, "Engkau telah melihat aku". Kemudian di jelaskan bahwa secara memproyeksikan dirinya kepada temannya itu, dan diceritakan apa yang ia lihat di rumah Bayless, biarpun ia tidak pernah berkunjung ke sana.

Von Szalay di kemudian hari menceritakan kepadaku bahwa ia timbulkan PLB-nya lewat sebuah bentuk pranayama. Teknik khusus-

nya adalah terlentang, menarik nafas dengan beberapa tarikan pendek dan dangkal, kemudian dihembuskan dengan kuatnya dari paru-paru. Ia timbulkan hyperventilasi ini selama beberapa menit sampai mendapatkan dirinya di-luar-badan. Ia merasa bahwa praktek pernafasan, yang ia kembangkan dari pelajaran yoganya mengakibatkan sedikit kekurangan oksigen dalam sistimnya, dan secara otomatis menimbulkan gejala PLB.

Bayless sendiri pernah mencoba beberapa teknik pranayama guna meninggalkan badan, dan berhasil menimbulkan PLB. Pada suatu hari tahun 1952, Bayless memutuskan untuk mencoba meninggalkan badan lewat praktek pernafasan. Ia terlentang di tempat tidur dan mengambil posisi shavasana atau sikap mayat, dengan kedua tangannya di sisi kanan badan. Kemudian ia lakukan praktek pernafasan mirip dengan pernafasan kebatinan, secara berirama cepat dan mendalam. Pada saat yang sama secara mental menghendaki keluar dari badan dan membayangkan Kundalini di dasar tulang punggungnya. Ia praktekkan kira-kira selama satu jam sebelum berhenti. Kemudian hanya berdiam diri dan membiarkan pikirannya melayang bebas. Mata dalam keadaan terpejam. Di tahap itu, Bayless tidak mengharapkan meninggalkan badan, tetapi ketika ia istirahat demikian di rasakan badannya mulai bergoyang hebat dari sisi ke sisi. Ia mengira ada gempa bumi. Begitu berpikir demikian ia merasa dirinya jatuh kembali ke tempat tidur. Pengalaman itu begitu mengesankan, membuatnya terkejut karena hebatnya dan menyadari bahwa ia benar-benar melayang di atas badannya dalam keadaan PLB.

Cerita mengenai Attila von Szalay dan Raymond Bayless kelihatannya lancar, tetapi pengalaman mereka tentunya bukan contoh tentang "suatu kebetulan" atau nasib baik bagi pemula. Ingatlah bahwa orang-orang ini terlalu mempraktekkan yoga dan pernapasan yoga selama bertahun-tahun sebelum pengalaman mereka terjadi. Mungkin praktek yoga itulah yang membuat badan mereka lebih siap untuk me-ngalami PLB.

Benarkah pernafasan yoga berkaitan dengan penimbulan PLB? Kosmologi yoga memberikan penjelasan ruwet yang berdasarkan cara pernafasan berkaitan dengan daya prana dari alam. Mungkin ada

faktor lebih sederhana yang ikut terlibat. Penelitian baru-baru ini dilakukan di Langley Porter Neuro-psychiatric Institute di San Francisco, menunjukkan bahwa pernafasan yang dalam mempunyai banyak pengaruh atas batin dan jasmani. Pernafasan mendalam mengendorkan sistem, menenangkan aktivitas otak, menimbulkan terbentuknya gelombang alpha, dan pada saat yang sama mengurangi tegangan badan. Dengan ketenangan fisik dan mental mungkin membantu datangnya keadaan yang diperlukan bagi PLB.

Biarpun begitu, pernafasan-silang yoga merupakan prosedur penimbunan PLB yang harus didekati dengan sangat hati-hati... atau di jauhi sama sekali. Pernafasan-silang merupakan teknik non- khusus yang dimaksudkan guna membangunkan Kundalini, menimbulkan levitasi, dan mengembangkan banyak kemampuan paranormal lainnya termasuk proyeksi astral. Buku-buku yoga kuno menekankan bahwa latihan pernafasan tidak boleh dipisahkan dari praktek yoga yang lebih umum, dan harus dipraktikkan hanya di bawah tuntunan seorang guru. Bila dilakukan secara salah dan terlalu dini, maka Kundalini dapat terbangkitkan secara keliru. Hal ini dapat mengacaukan sistem energi badan, menimbulkan efek mental dan jasmani yang mengganggu.

Itulah sebabnya teknik pernafasan-silang tetap dirahasiakan sampai Vivekanada mengungkapkannya ke dunia Barat. Tindakan ini mendapat kecaman pedas dari para guru lain. Mungkin inilah yang menyebabkan para Cabalist merahasiakan teknik pernafasan mereka. Peringatan mengenai percobaan pernafasan yoga yang dilakukan secara gegabah banyak terdapat dalam buku yoga, yang perlu kita ikuti dengan sungguh-sungguh. Banyak pelajar yoga berhasil membangunkan Kundalini lewat pernafasan-silang, tetapi mereka memperoleh berbagai reaksi negatif dari pengalaman itu, termasuk gelombang panas yang tak dapat dikuasai dan tidak menyenangkan, serangan panik dan teror, tidak dapat tidur, gerenyet urat syaraf terpaksa, bahkan episode sakit syaraf sementara.

Tidak ada alasan untuk tidak mengindahkan laporan ini dengan sungguh-sungguh. Reaksi seperti itu mungkin mewakili kekacauan sungguhan, disebabkan oleh penggunaan energi yang terdapat dalam badan secara tidak tepat dan sampai sekarang belum dikenal oleh

ilmu pengetahuan yang berlaku. Saya pribadi percaya akan kebenaran peringatan ini, karena saya telah mendengar cerita dari para pelajar yang mengalami sendiri reaksi Kundalini yoga yang sangat merugikan itu. Karena pranayama merupakan bagian dari disiplin mental/fisik/rohani yang ruwet dan dimaksudkan terutama guna membangun Kundalini, mungkin bukan merupakan prosedur pilihan guna mencoba perjalanan astral. Masih terdapat sistem lainnya yang tidak begitu berbahaya.

Cara lain untuk menimbulkan PLB ialah dengan jalan mengucapkan mantra berulang-ulang. Praktek ini sangat mirip dengan praktek para ulama agama atau santri, yaitu yang disebut dzikir. Mantra yang diucapkan bisa bermacam-macam seperti misalnya: Aum, Rama, atau kata yang diucapkan ketika orang melakukan dzikir. Mantra boleh diucapkan ataupun hanya didalam hati saja, sambil memindahkan biji tasbih pakai jari tangan ataupun tanpa menggunakan tasbih. Berikut ini adalah laporan Paul menggunakan mantra setiap hari.

Paul mulai percobaannya di bulan Januari 1965 dengan menggunakan mantra itu setiap hari. Suksesnya yang pertama datang enam minggu kemudian, yaitu ketika terbangun dari tidurnya dan mendapatkan dirinya melayang di atas badan fisiknya. Pengalaman itu berlangsung selama 15 sampai 20 detik saja, kemudian ia mengalami ketidaksadaran diri beberapa saat dan terbangun di tempat tidur. Hal yang sama terjadi dua bulan kemudian sebagai akibat upaya sadar untuk menimbulkan PLB. Pada waktu akan tidur ia "menghendaki" meninggalkan badan, tetapi tidak terjadi-apa apa. Ia terbangun beberapa saat kemudian dan segera merasa badannya bergetar. Ia tetap diam saja dan mengalami "kaki" etherisnya terangkat ke luar badan, kemudian kembali masuk lagi

Pengalaman berikutnya datang di malam hari keesokannya, ketika ia mengalami pelepasan dari badannya sepenuhnya. Ia baru mulai tertidur ketika getaran itu mulai lagi. Ini mengejutkan dirinya sampai terbangun. Dan ketika tergeletak diam saja, ia merasakan dirinya melayang ke luar dan badannya. "Pada saat itu," tentunya, "saya rasa ada tangan di bawah punggung yang menariknya ke sisi, dan saya i asakan selimutku terlepas." Pikiran pertamanya bahwa ia benar-benar ditarik keluar dari tempat tidur. Kemudian disadari bahwa ia

mengalami PLB dan mendapat bantuan makhluk halus. Paul merasa bahwa makhluk halus itu mengajarkan supaya berdiri dan mendorongnya untuk berjalan. "Lalu saya berjalan sampai di ujung kamar," Paul melanjutkan ceritanya. Ia kemudian tidak sadarkan diri dan siuan di dalam badan fisiknya.

Laporan Paul ini rupanya mirip dengan pengalamanku di masa kecil. Saya pun merasa seakan akan ada seorang mengangkat diriku (yaitu, kembaran etherisku) dibawa kian kemari di rumah.

Terdapat persamaan yang menarik pada laporan Paul dan Bayless serta laporan saya sendiri. Perhatikan bahwa PLB Paul terjadi secara spontan setelah ia tertidur. PLB tidak muncul sebagai akibat langsung dari pengulangan mantra. Begitu pula, Bayless mengalami PLB-nya setelah ia selesai melakukan pranayama dan hanya diam terlentang. PLB-ku yang pertama juga muncul setelah saya berhenti berupaya menimbulkannya secara sadar. Walaupun kenyataannya kami menggunakan metode yang jauh berbeda, gejala "pelepasan upaya" yang aneh ini terjadi dalam ketiga kasus itu. Pola ini dapat memberi petunjuk penting kepada kita mengenai kemampuan meninggalkan badan. Dapat kita simpulkan bahwa berbagai latihan yang digunakan untuk menimbulkan PLB - visualisasi, diit, dzikir atau mengucapkan mantra, dan pernafasan - sedikit banyak merubah susunan badan etheris atau hubungannya dengan badan fisik. Perubahan ini kemudian dapat mengakibatkan penjelmaan PLB secara spontan.

Tetapi "pelepasan upaya" ini dapat dijelaskan secara psikologi. Berbagai teknik yang terdapat dalam buku ini gunanya untuk memfokuskan perhatian kita pada kehendak agar memperoleh PLB. Teknik tersebut mendinamiskan kehendak seperti dikatakan oleh Lancelin, dan bertindak sebagai sugesti terus-menerus kepada bawah sadar bahwa PLB akhirnya akan terjadi. Setelah batin sadar dibebaskan dari tugasnya untuk menghendaki adanya PLB, maka **pelepasan upaya ini** memungkinkan sugesti untuk bertindak dalam batin bawah sadar sepenuhnya yang menimbulkan pengalaman tersebut.

Bila inilah soalnya gejala pelepasan upaya ini merupakan aspek penting dalam proyeksi astral. Pesannya sederhana. . . . yaitu bahwa motif atau maksud kita untuk memperoleh PLB-lah, dan bukan penggunaan sistem tertentu yang sebenarnya memberikan kemampuan untuk mengalami PLB.

VI

Teknik Monroe

Prosedur-prosedur yang diuraikan sampai sekarang mewakili sistem formal demi penimbulan PLB, dimaksudkan bagi penggunaan umum secara luas. Dalam bab ini dapat kita peroleh teknik khusus yang dikembangkan oleh seorang pejalan astral berbakat, yang ia ketahui berguna bagi proyeksinya sendiri. Masing-masing ahli berbakat- dari Sylvan Mudoon sampai S. Keith Harary - telah mengembangkan metode unik guna meninggalkan badan. Untung bagi kita, metode-metode ini biasanya bisa kita peroleh dari laporan- laporannya.

LATAR BELAKANG

Buku yang paling sukses dan paling populer yang mungkin pernah diterbitkan mengenai PLB muncul di tahun 1971 ketika Robert Monroe, seorang bisnisman dari Virginia, menerbitkan laporan otobiografinya, *Journeys Out of the Body*. Monroe, seorang eksekutif yang sudah berubah sekarang, dilahirkan di tahun 1915 dan dibesarkan di Lexington, Kentucky. Ia adalah lulusan Ohio State University, pada mulanya bekerja pada industri radio dan televisi di New York. Dari situ ia beralih ke periklanan. Ia mulai mengalami PLB di tahun 1958 lama setelah sukses dalam kariernya. Pada mulanya ia bingung karena bakat yang diperolehnya, tetapi bertahun-tahun kemudian menjadi terampil melakukan perjalanan astral. Bukunya menggambarkan bukan hanya PLB-nya di bumi, tetapi juga perjalanan yang hebat ke dalam halus, dimensi waktu dan tempat lain. Ia menyatakan dalam wawancara dengan majalah *fate*, bahwa ia pernah

mengalami "perjalanan yang sangat menarik - misalnya mengunjungi sistem energi lain yang tidak bisa dimengerti oleh kesadaran 'aku'. Terdapat kontak dengan makhluk yang jauh lebih tinggi tingkatannya daripada yang pernah dibayangkan dalam fantasi yang paling berani."

Menurut otobiografinya, bisnisan ini mengembangkan bakat PLB-nya sebagai akibat suatu penyakit yang dideritanya di musim semi tahun 1958. Istri dan anaknya sedang keluar pada suatu hari, maka ia menghabiskan waktunya dengan mendengarkan tape recorder yang mempunyai suara khusus. Setelah makan siang dengan keluarga, dan istirahat di tempat tidur, tiba-tiba terserang kram. Pada mulanya dikiranya kena racun makanan, oleh karena itu tetap tinggal ditempat tidur seharian dan istirahat. Hal yang sama terjadi lagi tiga minggu kemudian, tetapi selama serangan ini seluruh badannya mulai bergetar. Walaupun getaran aneh itu menggangukannya selama berbulan-bulan, dokter tidak dapat menemukan penyakit dalam diri Monroe.

Pada suatu malam ketika ia berbaring lengannya tergantung di sisi tempat tidur, hampir menyentuh lantai. Pada saat itu getaran mulai lagi, maka Monroe tekanan tangannya ke lantai, tetapi tangan itu seperti menembus lantai! Ia bingung tetapi mengira bahwa pengalaman itu merupakan mimpi. Dan getaran terus tetap terasa.

PLB murni yang pertama terjadi beberapa minggu kemudian. Monroe baru saja tertidur ketika ia merasa ada gelombang getaran melanda badannya. Secara naluri ia berpikir tentang melayang, maka segera ia dapati dirinya berada dekat langit-langit kamar. "Saya kaget, lalu melihat ke bawah. Di sana dalam remang-remang saya lihat tempat tidurku. Ada dua orang tidur di tempat itu, di sebelah kanan adalah istriku. Di sebelahnya ada orang lain. Keduanya kelihatannya sedang tidur." Yang terlihat di situ pastilah badannya sendiri. Monroe mulai panik ketika mengira bahwa ia mungkin sedang sekarat, oleh karena itu ia meluncur kembali ke badan fisiknya.

Pengalaman tersebut membingungkan Monroe sehingga ia minta nasihat dokter dan seorang teman yang ahli psikologi mengenai pengalamannya. Ahli psikologi itu menganjurkan supaya membaca tentang falsafah timur, tetapi ini pun tidak menghilangkan rasa ketakutan Monroe dan mengira ia bisa menjadi gila.

Minggu-minggu berikutnya ia mengalami banyak PLB lagi. Setelah mencari informasi ke sana-ke mari, akhirnya mendapatkan buku tentang parapsikologi yang memberikan petunjuk guna memahami pengalamannya.

Setelah ia temukan penjelasan mengenai pengalamannya, Monroe tidak takut lagi mengalami PLB. Ia bahkan mulai melakukan eksperimen tentang PLB segera diketahui bahwa ia dapat mengunjungi teman-temannya (biarpun tinggalnya bermil-mil jauhnya) dan bepergian ke alam-alam paralel. Ia juga mulai memelihara catatan mendetail tentang kejadian itu, lengkap dengan nama dan orang yang ia kunjungi ketika melakukan PLB, dan tentang pencocokan pengamatannya kemudian. Perjalanan astralnya membuat ia cenderung mendapatkan efek sampingan yang menarik pula. Selama tahap permulaan dari PLB-nya, ia mulai mendapatkan penglihatan sesuatu yang belum terjadi. Rasa ingin tahunya mengenai pengalaman itu membawa ia berhubungan dengan badan ilmu pengetahuan, maka akhirnya ikut dalam proyek penelitian di Universitas Virginia dan the Topeka Veterans Administration Hospital, tempat ia mencoba menimbulkan PLB dalam keadaan terkontrol.

Namun, keinginan Monroe yang utama adalah mengembangkan cara meninggalkan badan dan menyelidiki dimensi kenyataan baru yang telah di temukan lewat pengalamannya. Ia kembangkan banyak teknik pribadi, dan membuka sebuah institut demi pengembangan prosedur yang lebih efektif. Di kaki gunung Ridge Mountains di Virginia berdirilah Monroe Institute for Applied Sciences, yang mulai buka di awal 1970. Pengikut kursus Institut itu dapat tinggal di situ selama beberapa hari guna mendapatkan program latihan dalam penemuan diri, dan diharapkan juga dapat mengalami PLB. Pelajaran dalam kursus tersebut mencakup praktek isolasi indera, rangsangan lewat pendengaran, dan visualisasi terkendali.

Maka akhirnya Robert Monroe bercabang. Di satu pihak ia tertarik pada eksperimen dan teori PLB, di lain pihak tertarik pada sisi kegaiban dari pengalaman itu, yang mungkin dapat mengajarkan kita mengenai dimensi alam semesta yang tersembunyi.

TEKNIK ATA U CARANYA

Monroe mengembangkan beberapa metode untuk meninggalkan badan, terutama berdasarkan pengalaman sendiri. Ia adakan banyak perubahan pada teknik-tekniknya selama beberapa tahun, maka program yang sekarang diajarkan di Institut Monroe jauh berbeda dengan metode yang ia anjurkan pada tahun 1971 ketika otobiografinya diterbitkan. Tahun 1982 seorang juru bicara Institut menyatakan kepadaku, bahwa tulisan Monroe mengenai praktek penimbunan PLB yang asli (kira-kira 1971) sekarang sudah tidak terpakai lagi. Terdapat perbedaan besar antara metode yang terdapat dalam karya otobiografinya dengan metode dalam program selama seminggu yang ada sekarang, sehingga perlulah masing-masing diuraikan. Di bagian ini akan kita tinjau metode yang dipergunakan Monroe sendiri guna mengalami proyeksi astral. Di bagian berikutnya, kita tinjau program Institut yang sekarang.

Monroe percaya bahwa PLB merupakan potensi manusia yang dapat kita kembangkan. Selanjutnya ia katakan bahwa "satu-satunya cara bagi seorang untuk menghargai kenyataan adanya Badan Kedua dan roh di dalamnya adalah dengan mengalaminya sendiri." Tetapi ia tambahkan tanpa kesediaan melibatkan diri "apakah seorang harus atau tidak mengalami, itu ada di luar pertimbanganku".

Monroe berpendapat bahwa sebelum seorang benar-benar mencoba meninggalkan badan, harus dipenuhi berbagai kondisi persiapan. Yang terpenting diantara kondisi persiapan ini adalah keinginan kuat untuk mengalami PLB, mungkin sama dengan yang disebut oleh penulis lain sebagai "kehendak" untuk mengalami keadaan itu. Monroe menekankan juga bahwa orang harus mempunyai cukup kekuatan batin. Setelah meninggalkan badan untuk pertama kali, Monroe mulai mengalami banyak PLB. Entah dengan cara bagaimana ia telah membuka sebuah pintu yang tidak bisa ditutup lagi. Ia menasehatkan pada pelajar harus siap menghadapi problem ini. Setelah mengalami PLB pertama, tidak ada jalan kembali lagi. Anda harus menanggung keputusan itu untuk selamanya.

Problem anda berikutnya menyangkut teman dan kerabat. Meninggalkan badan merupakan kemampuan yang menempatkan diri dalam hubungan baru dengan lingkungan. Anda harus bersedia

disebut orang sinting, gila atau seorang pendusta, karena banyak teman dan kerabat yang tidak dapat menerima kebenaran pengalaman anda. Dan anda harus siap juga untuk sedikit diasingkan.

Peringatan Monroe itu dapat kita fahami, terutama bila banyak anggauta masyarakat menjadi tertarik dalam perkembangan kerohanian. **Hugh Callaway** adalah seorang ahli kegaiban, **Sylvan Mudoon** adalah seorang spiritualist, dan **Marcel Forhan** adalah seorang mistik yang tinggal di Cina hampir selama hidupnya. Orang-orang tersebut tinggal di lingkungan sosial yang pikirannya terbuka terhadap gejala paranormal. Anda mungkin tidak berada dalam posisi yang sama.

Sebagai contoh kita ambil seorang pegawai rumah sakit yang memiliki kemampuan psikokinetik setelah berbulan-bulan mengembangkan dirinya dan praktek. Kemampuannya untuk menggerakkan benda kecil dengan menggunakan daya pikirannya telah difilemkan, dan dua laboratorium parapsikologi Amerika ternama mendokumentasi kemampuannya. Walaupun begitu, ia akhirnya tidak mengakui memiliki bakat itu. Ia tidak mempunyai problem untuk menangani bakat ini yang ia timbulkan dalam dirinya, tetapi ia tidak bisa menghadapi reaksi teman-teman yang biasanya tidak mengenal parapsikologi dan tidak mempercayai adanya gejala kebatinan. Mereka mengira bahwa itu hanya pura-pura atau menipu, dan menjadi sangat curiga terhadapnya. Tekanan emosi yang diakibatkan oleh pengasingan ini menjadi terlalu berat, maka akhirnya ia menghentikan demonstrasi tentang kemampuannya itu seluruhnya. Sekarang ia hidup sebagai orang biasa dalam kesepian di New York.

Monroe juga memperingatkan adanya faktor penghambat dalam pengembangan kemampuan PLB, yaitu "hambatan ketakutan" - yang merupakan keengganan pelajar itu sendiri terhadap pengalaman proyeksi astral. Kita semua memiliki rintangan tertentu dalam menghadapi sesuatu yang belum kita kenal, sedangkan meninggalkan badan merupakan pengalaman yang secara naluri kita hubungkan dengan mati atau menjadi gila. Oleh karena itu kita mempunyai ketakutan alami tentang meninggalkan badan yang terpaterikan dalam diri oleh masyarakat serta kebudayaan. Monroe mengakui bahwa hambatan ketakutannya berlangsung beberapa tahun, setelah

menguasai ketakutan itu barulah dapat meneliti potensi PLB-nya secara penuh. Hambatan inilah yang mengikat kita dalam badan, dan merupakan rintangan terbesar yang harus kita singkirkan sebelum mendapatkan PLB. "Saya tidak tahu cara yang lebih baik untuk menyingkirkan hambatan ini," kata Monroe, "kecuali dengan mengambil langkah permulaan dengan hati-hati guna mengenalinya sedikit selama percobaan."

Banyak pejalan astral dari waktu lampau menceritakan tentang sesuatu yang mirip dengan hambatan ketakutan itu. Terutama Forhan menceritakan ketakutan secara naluri yang ia rasakan setiap kali terjadi sesuatu yang baru dan tak berduga selama proyeksinya. Berhubungan dengan dimensi yang baru, menghadapi makhluk halus untuk pertama kali, atau merasakan sensasi aneh, semua ini mencetuskan rasa ragu campur takut. Namun, sedikit demi sedikit menyadari bahwa PLB terutama merupakan dunia mental. Tidak ada suatu apa pun yang sebenarnya dapat melukainya ketika berada di luar badan; adalah ketakutannya sendiri yang sering mengganggunya. Akhirnya ia dapati mampu merobah lingkungan dan melebur setiap calon penyerang hanya dengan menggunakan kemauannya. Setelah diketahui rahasia besar itu, ia tidak pernah mengkhawatirkan keselamatannya ketika berada di luar badan.

Ini mungkin merupakan pelajaran baik sebelum anda mencoba meninggalkan badan. Demi tujuan praktis, pelajar seharusnya mempelajari dengan rajin literatur mengenai PLB sebelum melaksanakan proyeksi astral. Karya para pejalan astral dari waktu yang lampau adalah sangat baik dalam hubungan ini. Mereka dapat mempersiapkan anda terhadap apa yang mungkin anda jumpai ketika berada di luar badan. Seandainya saya dahulu mengetahui seperti yang saya ketahui sekarang tentang PLB, mungkin saya tidak begitu ketakutan ketika mendapat pengalaman pertama seperti misalnya rasa lumpuh, seperti tersedot ke luar badan tanpa kemauanku, wajah putih yang menakutkan.

Setelah anda mempersiapkan diri guna meninggalkan badan, langkah berikut ini dapat diterapkan guna menimbulkan pengalaman itu.

Langkah pertama: Kendorkan badan: Menurut pendapat Monroe;" kemampuan mengendorkan badan merupakan syarat utama, mungkin merupakan langkah pertama" guna mendapatkan PLB. Ini mencakup pengendoran fisik maupun mental. Walaupun Monroe tidak menyajikan latihan khusus bagi pengendoran, hipnotis-diri atau Pengendoran Otot Progresif sudah cukup.

Langkah kedua: Berupayalah memasuki keadaan yang bebas-batasan dengan tidur. Hampir semua pejalan astral menyatakan bahwa PLB berhubungan dengan keadaan di antara berjaga dan tidur yang dikenal sebagai keadaan hypnagogic. Bagaimanakah caranya mencapai keadaan ini dengan sengaja? Satu-satunya cara ialah dengan praktek. Ketika anda berbaring tidur, amatilah kejadiannya masuk ke keadaan tidur itu. Ketika anda mulai tertidur, berupayalah memelihara kesadaran tetap utuh. Pada mulanya akan kehilangan pegangan dan tertidur. Jangan kecil hati. Akhirnya secara naluri anda dapat mengetahui kapan mulai tertidur. Petunjuk itu dapat anda gunakan untuk pegangi batas peralihan kesadaran untuk seterusnya.

Anda boleh juga menggunakan latihan tertentu guna mengenali keadaan hypnagogic. Saya menggunakan latihan yang relatif sederhana. Bila anda berbaring tidur, pertahankan sebuah gambaran tunggal selama mungkin. Bila ada gambaran lain muncul dalam pikiran dengan sendirinya, anda telah masuk ke keadaan hypnagogic. Berupayalah mengamati gambaran ini dan secara pasif pelajari gambaran. Proses pengamatan ini akan membuat anda terjaga, karena pikiran terangsang secara minim tetapi tidak terbangunkan sebenarnya. Saya telah menggunakan teknik ini selama bertahun-tahun dan melatih diriku mengamati gambaran ini, bangun, mencatat gambaran itu, dan hampir seketika kembali keadaan hypnagogic. Ini memang benar-benar merupakan masalah kebiasaan.

Satu cara lain untuk memperpanjang keadaan hypnagogic adalah berbaring dengan membiarkan lengan berdiri mulai dari siku. Bila anda mau tertidur, maka lengan bagian bawah yang berdiri mulai terjatuh dan memperingatkan anda tentang kenyataan itu. Setelah berpengalaman, anda akhirnya dapat mempertahankan keadaan di antara terjaga dan tidur dalam waktu yang lama. Kuncinya ialah **menyadarinya**.

Monroe menyebut keadaan ini bukan dengan nama yang resmi; ia menyebutnya sebagai "Kondisi A"

Langkah ketiga: Perdalam keadaan itu. Monroe menasehati para pelajar cara memperdalam keadaan hypnagogic sebagai persiapan meninggalkan badan. Latihan pertama adalah belajar cara menjernihkan pikiran sambil mempertahankan keadaan mendekati tidur. "Jangan berpikir tentang suatu apa, tetapi tetaplah berada di antara berjaga dan tidur," nasehatnya. "Lihat dengan mata tertutup dalam kegelapan depan anda. Jangan lakukan apa-apa. Setelah berlatih beberapa kali, anda mungkin melihat pola-pola sinar. Ini tidak punya arti penting. Bila pola sinar berhenti, anda telah memasuki keadaan yang disebut "Kondisi B"

Dari sini anda harus masuk keadaan yang lebih dalam, yaitu **Kondisi C**- suatu keadaan santai-sampai anda kehilangan kesadaran akan badan dan rangsangan indera. Anda berada di suatu kekosongan dan hanya mendapat rangsangan dari pikiran sendiri.

Tetapi keadaan ideal guna meninggalkan badan adalah Kondisi D. Ini sama dengan Kondisi C bila ditimbulkan dengan sengaja dari kondisi santai dan segar serta bukan hasil dari kelelahan normal yang mendatangkan tidur. Guna mencapai Kondisi D, Monroe menganjurkan supaya mempraktekkannya setelah anda bangun pagi hari atau setelah bangun dari tidur siang. Pada saat itu anda segar, tetapi masih dalam keadaan kendor secara fisik maupun mental. Mulailah mempraktekkan sebelum anda melakukan hal-hal lain.

Biarpun Monroe tidak sependapat dengan saya mengenai persoalan ini, yang ia sebut sebagai kondisi C dan D mungkin mewakili tahap pertama dari tidur sebenarnya. Maka teknik Monroe mungkin merupakan metode sistematis guna mempertahankan kesadaran mengenai proses pemikirannya sendiri selama permulaan tidur.

Langkah keempat: Masuki keadaan getaran. Ini merupakan bagian teknik Monroe yang paling penting, tetapi juga yang paling tidak jelas. Banyak orang yang mengalami PLB mencatat adanya "getaran" aneh yang memberitahu adanya permulaan PLB. Getaran ini dapat menjelma dalam berbagai amplitudo, dari rasa geli yang ringan sampai rasa seperti terkena sengatan aliran listrik. Monroe

mengalami getaran ini selama beberapa minggu sebelum mendapatkan PLB pertamanya. Tetapi sumbernya masih belum diketahui orang. Getaran ini mungkin disebabkan oleh pelepasan badan kembaran yang baru mulai. Monroe juga tidak mengetahui apa yang menyebabkan getaran aneh, tetapi merasa bahwa bila anda dapat menimbulkan getaran itu dengan sengaja, itu merupakan langkah penting guna mencapai PLB.

Guna memasuki keadaan getaran ini sebagai tambahan Kondisi D, ia menyajikan pengarahannya berikut ini:

1. Lepaskan semua perhiasan dan perlengkapan yang mungkin menyentuh kulit.
2. Gelapkan kamar sampai anda tidak melihat cahaya lewat kelopak mata, tetapi jangan matikan semua lampu.
3. Baringkan badan searah dengan poros utara-selatan, dengan kepala mengarah ke utara magnetik. (Tidak diberikan sebabnya bagi posisi khusus ini)
4. Longgarkan semua pakaian, tetapi badan hendaknya cukup tertutup sehingga anda sedikit lebih hangat daripada biasanya.
5. Berupayalah supaya berada di tempat dan waktu yang sepi tanpa ada gangguan suara.
6. Masukilah keadaan kendor mendalam.
7. Sugestikan kepada diri bahwa anda akan mengikat semua kejadian selama praktek yang menguntungkan bagi kesejahteraan. Ulangi sugesti ini lima kali.
8. Mulailah bernafas lewat mulut setengah terbuka.
9. Sambil bernafas berkonsentrasilah pada ruang **Kosong** di depan anda.
10. Pilihlah satu titik dengan jarak satu kaki di depan kening anda, kemudian ubah titik pijak mental sampai enam kaki.
11. Pindah titik itu 90 derajat ke atas dengan menarik garis khayalan paralel dengan poros badan anda dan di atas kepala. Fokuskan perhatian anda di sana dan raihlah "getaran" di titik itu dan bawalah ke badan anda.

Apakah **getaran** ini yang anda raih itu yang sebenarnya? Dan bagaimanakah cara membawanya ke kepala? Monroe tidak menjelaskan ini secara terang, tetapi menyajikan sedikit informasi mengenai cara mengontak getaran

Satu-satunya cara untuk memahami adalah dengan mengalami getaran itu. Cara lain untuk mengkontak getaran ialah dengan membayangkan dua garis yang keluar dari mata tertutup dan bertemu kira-kira satu kaki jaraknya dari kening. Di titik pertemuan kedua garis berupayalah mengalami adanya hambatan atau "tekanan". Anda dapat menggambarannya sebagai sensasi yang akan dialami bila kutub-kutub magnet didekatkan satu dengan lainnya atau dua kawat listrik dihubungkan. Mulailah dengan menjauhkan titik fokus tiga kaki dari anda. Monroe menerangkan, "Sebuah tekanan dari ruang (daya?) di antara garis yang bertemu harus terjadi, maka tekanan harus bertambah guna mempertahankan pertemuan itu." Selanjutnya ia sarankan supaya anda menjauhkan titik pertemuan itu tiga kaki lagi, sehingga berhenti kira-kira pada sudut 30 derajat dari kepala anda. Monroe menyarankan supaya anda mengukur sudut ini pakai busur derajat supaya dapat membayangkannya dengan benar. "Setelah anda lakukan dan pertahankan sudut 30-derajat ke luar (atau kira-kira enam kaki jauhnya), pindahkan titik temu 90-derajat ke atas (atau dalam bentuk "L") searah kepala anda tapi paralel dengan poros badan. Anda "raih" titik temu ini. Rentangkan atau tarik titik ini berkali-kali (secara mental) sampai mendapatkan reaksi."

Monroe menekankan bahwa anda akan mengetahui bila reaksi itu telah tercapai. Anda akan mengalaminya sebagai desisan, gelombang, atau denyutan di kepala. Maka getaran itu akan melanda ke seluruh badan. Ini merupakan latihan persiapan, dan Monroe menjamin bahwa pelajaran setelah praktek cukup 'ama dapat memasuki keadaan getaran bila dikehendaknya.

Langkah kelima: Berupayalah menguasai keadaan getaran itu. Setelah anda mampu mencapai keadaan ini, harus mulai meneliti sifat-sifatnya. Latihan menimbulkan getaran sampai anda tidak takut lagi menghadapi gelombang dan sengatan listrik yang menyertainya. Monroe menyarankan juga supaya anda tetap santai dan mengamati secara pasif getaran ini, sampai anda mengenalnya dengan baik.

Sekarang anda harus melatih untuk menguasainya dengan mendorong getaran itu secara mental ke kepala, mendorong ke jari kaki, membuat supaya getaran melanda keseluruhan badan, dan membuat gelombang getaran dari kepala sampai kaki. Guna menimbulkan efek gelombang ini, konsentrasilah pada getaran dan secara mental "mendorong" gelombang itu keluar kepala dan arahkan ke bawah badan. Praktekkan prosedur ini sampai anda dapat menimbulkan gelombang dengan seketika atas perintah mental. Bila getaran terasa kasar atau bergoyang - ingatlah bahwa Bayless merasa seakan-akan badannya tergoyangkan oleh gempa bumi - Monroe menyarankan supaya anda menaikkan kecepatan getarannya. Ini dapat meratakannya.

Setelah menguasai keadaan getaran ini, anda siap untuk benar-benar meninggalkan badan.

Langkah keenam: Mulailah pemisahan sebagian. Kuncinya ialah penguasaan pikiran. Pertahankan pikiran anda terfokuskan erat pada gambaran tentang meninggalkan badan. Jangan biarkan melayang ke mana-mana. Pikiran yang nyasar dapat mengakibatkan anda kehilangan kontrol atas keadaan itu.

Setelah memasuki keadaan getaran, mulailah melakukan PLB dengan melepaskan tangan atau kaki "badan kedua" dari ikatannya dengan badan fisik. Monroe menyarankan supaya menjulurkan "Lengan" anda keluar dan menyentuh sesuatu, misalnya tembok di sebelah tempat tidur dll. Selanjutnya dorongan tangan lebih jauh keluar dan biarkan tangan anda menembus tembok itu. Kembalikan tangan di tempat semula yaitu dalam badan jasmani, turunkan kecepatan getaran, dan hentikan percobaan itu. Diam sejenak sampai anda kembali sepenuhnya ke keadaan normal.

Langkah ketujuh: Lepaskan diri anda dari badan. Monroe memberikan dua teknik dasar guna memperoleh perpisahan sepenuhnya ini. Metode pertama adalah "mengangkat diri keluar dari badan. Untuk melakukannya, pikirkanlah bahwa anda menjadi semakin ringan setelah memasuki keadaan getaran. Pikirkan betapa menyenangkan melayang-layang di atas. Pertahankan pikiran ini dan jangan membiarkan pikiran luar menggangu. Selanjutnya PLB akan terjadi dengan sendirinya pada tahap ini.

Metode lainnya ialah teknik "metode perputaran " atau teknik "membalikkan diri". Setelah mencapai keadaan getaran, berupa yalah seakan-akan anda membalikkan badan di tempat tidur, jangan berupaya membalikkan secara fisik dengan menggerakkan lengan atau kaki. Berupayalah memutar badan dari kepala dan balikkan badan kedua keluar dari badan fisik. Pada tahap ini anda akan berada di luar badan tetapi di sebelahnya. Pikirkan tentang melayang ke atas, maka akan mendapati diri anda melayang-layang di atas.

Monroe menyarankan bahwa orang harus terbiasa dulu dengan merasakan berada di luar badan, sebelum melakukan penelitian lebih lanjut. Selama percobaan-percobaan permulaan, hendaknya jangan meninggalkan kamar tempat berlatih.

ULASAN

Bila menilai teknik Monroe, hal pertama yang harus kita perhatikan bahwa teknik ini merupakan prosedur **perorangan**; dapat berhasil baik bagi Monroe, tetapi belum tentu bagi orang lain.

Jaminan mengenai kelangsungan metode "perputaran" merupakan kasus perumpamaan yang baik. PLB yang kualami biasanya dimulai dengan yang disebut oleh Monroe sebagai keadaan getaran, biarpun keadaan ini biasanya terjelma dengan sendirinya. Saya kurang dapat menguasainya dan seringkah menemui kesukaran dalam mengeluarkan diri dari badan pada tahap ini. Hal ini terutama berlaku bila saya tidak bisa memfokuskan perhatian cukup pada perasaan terpisahkan sepenuhnya dari badan. Kadang-kadang separoh badan keduaku berada di luar sedang separohnya lagi berda di dalam badan fisik. (Keesokan hari saya bangun dengan rasa sedikit sakit di tempat pertemuan dua badan itu). Saya dapati bahwa cara terbaik untuk meninggalkan badan di tahap ini adalah prosedur "mengangkat diri keluar", biarpun saya lakukan prosedur ini lama sebelum Monroe menerbitkan otobiografinya. Setelah membaca **Journeys Out of the Body**, saya mencoba juga prosedur pembalikan badan, tetapi tidak pernah berhasil.

Maka hal ini memberikan pelajaran sederhana kepada kita. Apa yang berlaku bagi seseorang belum tentu berlaku bagi orang lain. PLB merupakan pengalaman yang bersifat perorangan, maka perbedaan

individual tentu memainkan peranan besar dalam mengembangkan keterampilan itu.

Di pihak lain, salah satu sifat utama dari teknik Monroe adalah konsentrasi pada keadaan getaran. Keadaan ini disebut-sebut oleh banyak pelaku PLB, tetapi tidak seorang pun yang menguraikan mengenai sifat atau cara menimbulkannya. **John Palmer** berupaya menirukan sensasi ini selama melakukan proyek University of Virginia. Ia perintahkan para pelajar berupaya menimbulkan PLB sambil duduk di kursi bergetar, dan memperoleh banyak sukses dengan menggunakan prosedur ini. Walaupun begitu karya ini tidak mengungkapkan apa-apa tentang mengapa atau bagaimana getaran itu berhubungan dengan PLB. Maka karya Monroe mengenai persoalan ini mempunyai potensi yang sangat penting.

Sayangnya, disinilah teknik Monroe itu menjadi agak kabur. Metodenya yang ruwet mengenai meraih dan memegang getaran secara mental dari udara, rupanya tanpa dasar rasional yang masuk akal. Tetapi pertanyaan yang diperselisihkan sebenarnya cukup sederhana. Apakah Monroe benar-benar mampu menimbulkan PLB dengan menggunakan metode ini? Ia pernah mengikuti sedikitnya dua kali proyek percobaan PLB yang keadaannya diawasi dalam kondisi terkontrol. Percobaan ini dilakukan di University of Virginia oleh Dr. Charles **Tart** dan di Topeka V.A. Hospital oleh **Dr. Stuart Twemlow** dan **Fowler Jones**, yang memulai program ambisius mengenai sifat PLB baru-baru ini. Hasil percobaan ini sangat penting artinya bagi penilaian kebenaran teori Monroe - lebih-lebih lagi karena ia kemudian mengundurkan diri untuk melakukan percobaan sejenis yang direncanakan akan dilakukan di University of Virginia tahun 1970. Hal ini tentunya mengundang banyak kecurigaan.

Dr. Tart memulai percobaannya setelah ia bertemu Monroe di tahun 1965. Monroe mengikuti sembilan percobaan selama sembilan bulan. Jalannya percobaan itu pada dasarnya sama, yaitu Monroe ditempatkan di sebuah ruangan dalam laboratorium yang dilengkapi dengan tempat tidur. Di kepala dan di dadanya ditempel elektroda yang dihubungkan dengan alat polygraph di ruangan pesawat di sebelahnya. Dengan cara ini Tart dapat mencatat gelombang denyut otak, denyut jantung dan fungsi fisiologi Monroe lainnya. Ia hanya

diminta supaya beristirahat dan tidur, meninggalkan badannya, melayang ke luar kamar percobaan dan masuk ke kamar pesawat. Di situ terdapat bilangan dengan lima angka yang ditempatkan di atas lemari. Tugas berikutnya ialah mengamati nomor tersebut, kembali ke kamar percobaan dan ke badannya, serta melaporkan apa yang dilihat dan nomor berapa yang ada di atas lemari itu.

Monroe tidak pernah berhasil melaporkan nomor itu secara tepat, namun ia sering melaporkan hal-hal yang tidak termasuk dalam rencana percobaan itu dengan tepat. Misalnya, ia seharusnya masuk di kamar pesawat, tetapi tersesat jalan dan masuk di kebun bunga. Ia dapat menceritakan isi kebun bunga itu dengan tepat biarpun tidak pernah melihat sendiri kebun itu dengan mata fisiknya. P.upaya terdapat keengganan-bawah-sadar dalam diri Monroe untuk melakukan hal-hal yang bukan atas kemauannya sendiri.

Para peneliti dibuat tercengang oleh satu kejadian aneh ketika dilakukan percobaan* PLB pada diri Monroe. Ia ditempatkan di sebuah kamar laboratorium dan diminta supaya melakukan PLB, kemudian diminta memberitahu kepada para peneliti lewat intercom setelah ia selesai melakukannya. Seorang ahli teknik mengawasi peralatan pencatat polygraph di kamar sebelahnya, sedangkan Twemlow dan Jones mengamati Monroe lewat sebuah jendela yang tembus pandang-searah dari lokasi lain.

Twemlow menulis, "Pada saat kira-kira sama ketika seorang ahli teknik memasuki kamar untuk memberitahu kepada kami bahwa gambar gelombang otak itu berubah, Dr. Jones dan saya dalam waktu bersamaan mendapat kesan bahwa di atas badan Monroe terdapat gelombang panas seperti yang dapat kita lihat pada lapisan udara yang terdapat di atas sebuah benda panas, sedang bagian bawah dari badan Monroe tetap jelas."

Semua tes dan data ini menunjukkan bahwa Monroe memang bisa melakukan PLB, tetapi banyak pengalaman PLB yang diceritakan dalam bukunya belum tentu benar. Ia rupanya membesar-besarkan dan memberikan tambahan cerita dalam laporannya.

VII

Proyeksi Lewat Visualisasi (Pengkhayalan)

Banyak sistem guna melakukan perjalanan astral mengakui pentingnya peranan yang dimainkan oleh visualisasi. **Lancelin** menganjurkan visualisasi sebagai metode demi mengarahkan perjalanan astral ke lokasi atau teman yang mau dikunjungi; ^sedangkan **Muldoon** menyarankan visualisasi tentang dirinya sebagai yang terdapat dalam bayangan di cermin, kemudian menyatukan diri dengan bayangan itu guna mer[^]bulkJmJJ'LB. Para yogi di Tibet dan "komunikator" Minnie Keeler memberikan berbagai teknik visualisasi guna membantu para pelajar meninggalkan badannya. Oleh karena itu tidak mengherankan, bahwa seluruh sistem PLB berdasarkan pada proses ini.

LATAR BELAKANG

Visualisasi dan pembayangan mental merupakan teka-teki kebatinan besar. Secara relatif kita tidak tahu banyak mengenai gambar-gambar di dalam batin, namun daya visualisasi telah diketahui orang sejak ribuan tahun yang lalu. Orang-rang Mesir kuno percaya bahwa gambaran yang dipelihara dalam batin dapat mempengaruhi alam fisik, dan seorang dapat menjelmakan suatu kejadian yang diinginkan hanya dengan membayangkannya. Mujizat Hermetis, yang berkembang sekitar falsafah dan ajaran kegaiban dari seorang guru Mesir bernama **Hermes Trismegistus**, berpendapat bahwa pikiran mempunyai sifat fisik dan, dengan menggunakan pikiran orang dapat menguasai dunia. Dipercayai juga bahwa perkembangan kerohanian berhubungan erat dengan pembayangan mental serta penggunaannya. Kepercayaan kegaiban kuno lainnya bahwa dengan memper-

untuk membawa pelajar keluar dari dunia fisik dan menunjukkan kenyataan objektif dari alam mental tempat seorang yogi dapat membebaskan diri dari semua keinginan dunia.

Semua prosedur ini rupanya menunjuk ke arah yang sama. Proses visualisasi itu membuat kita melupakan badan, dan memungkinkan batin terbebaskan dari beban daging dan dunia metarinya. Maka keadaan tanpa badan ini memungkinkan pelajar meneliti sifat kenyataan kerohanian dengan lebih baik dan belajar dari situ.

TEKNIK A TAU CARANYA

Visualisasi menuju ke jenis PLB yang berbeda dari yang telah kita uraikan di muka. Semua metode penimbuluan PLB yang kita selidiki sejauh ini, sebenarnya berdasarkan atas anggapan bahwa proyeksi astral memerlukan pelepasan semacam "kendaraan roh" dari badan jasmani yaitu yang disebut badan astral oleh Muldoon, atau kembaran hantu penganut faham fluidist Prancis, atau badan etheris menurut orang-orang kegaiban, dan sebagainya. Namun banyak orang yang mengalami PLB spontan tidak melihat dirinya sebagai bentuk-bentuk seperti itu.

Misalnya, Celia Green mendapatkan bahwa 80 persen dari orang-orang yang pernah mengalami PLB memberikan laporan, bahwa mereka mengalami seakan-akan tanpa badan apa pun ketika berada di luar badan. Pendapat ini diperkuat oleh Dr. Susan Blackmore dari University of Bristol di Inggris. Ia mengumpulkan data dari 172 mahasiswa di University of Amsterdam mengenai PLB yang mungkin pernah mereka alami. Sebanyak 34 orang mahasiswa pernah mengalami PLB, tetapi hanya 4 orang dari mereka melihat dirinya sebagai mirip hantu selama pengalaman itu. Sebagian besar memberikan gambaran bagaimana mereka melayang-layang sebagai sebuah titik di angkasa, merasakan dirinya berada dalam sesuatu tanpa bentuk yang jelas, atau tidak menyadari bagaimana cara mereka berpindah. Data ini dapat menunjukkan bahwa akronim PLB sebenarnya merupakan istilah umum yang dapat dibagi dalam beberapa gejala berbeda. Mungkin, terdapat berbagai bentuk PLB. Ada yang memerlukan adanya pelepasan badan roh, sedangkan lainnya hanya merupakan pelepasan kesadaran.

Dengan adanya gejala perjalanan tanpa menggunakan badan apa pun, banyak orang menganggap bahwa PLB hanya merupakan ilusi belaka. Namun pendapat ini pun belum tentu benar.

Apapun persoalannya, praktek visualisasi merupakan kunci jenis PLB yang aneh. Pengalaman seperti itu biasanya digolongkan dalam PLB, karena kesadarannya dialami sebagai melayang bebas di angkasa dan dapat mengamati sesuatu dari tempat di angkasa tersebut. Terdapat berbagai prosedur guna meninggalkan badan lewat visualisasi. Unsur utamanya sederhana saja. Anda harus belajar mengkhayalkan tempat anda berada dari perspektif lain daripada badan. Strategi ini harus dipraktekkan sampai anda dapat mengubah kesadaran di luar badan atas kehendak sendiri.

Di bawah ini salah satu dari sekian banyak prosedur tersebut:

1. Pilihlah sebuah kamar yang memungkinkan anda melakukan praktek tanpa gangguan.
2. Duduklah yang enak di kursi menghadap tembok putih atau kain putih yang direntangkan.
3. Pandangan harus tanpa gangguan, oleh karena itu pindahkan perabot yang mungkin mengganggu pandangan anda.
4. Tempatkan sebuah benda sederhana sebuah buku, pot bunga, asbak, atau apa saja. Tembok putih berperan sebagai latar belakang. Benda harus sederhana, dengan hiasan sesedikit mungkin.
5. Amati benda sampai anda dapat mengingat segala hal mengenai benda itu, termasuk bentuk, warna dan garis bentuknya.
6. Tutup mata dan bayangkan benda serta kamar itu sendiri. Jangan hanya menggambarkannya di kepala, tetapi ciptakanlah kamar serta benda dalam bayangan anda dengan perspektif dan ukuran yang sama dengan aslinya seakan akan anda punya pandangan sinar X yang menembus kelopak mata yang tertutup.
7. Setelah bayangan pudar atau anda tidak dapat memper-tahankannya lagi, bukanlah mata dan periksa kembali bagaimana keadaan kamar itu.

8. Ulangi prosedur tersebut.

Ini merupakan latihan permulaan. Anda boleh mulai mempraktekannya setiap hari selama 15 sampai 20 menit, ini hendaknya dilakukan setiap hari tanpa lowong. Setelah menguasai latihan itu, anda dapat melanjutkan dengan tahap berikutnya.

1. Ulangi proses di atas dengan sebuah jam di depan anda. ingatlah waktunya.
2. Tutup mata dan bayangkan jam itu.
3. Amati dalam batin jalannya jarum jam.
4. Setelah beberapa menit, bukalah mata dan cocokkan waktu pada jam sebenarnya. Bila waktunya kira-kira sama, daya visualisasi anda telah meningkat baik.

Apakah hubungan semua ini dengan meninggalkan badan? Jawabannya bahwa anda sedikit demi sedikit belajar memproyeksikan bagian tertentu dari batin keluar dari badan jasmani. Dengan mempraktekkan cara menciptakan sebuah turunan dari dunia yang mempunyai hubungan timbal-balik, anda belajar membuat loncatan dari dunia nyata ke dunia yang dibentuk secara mental.

Bila anda mempraktekannya cukup lama dan tekun, loncatan penginderan ini dapat terjadi dengan sendirinya. Gejala ini akan anda alami sebagai PLB. "Setelah anda melakukan praktek ini selama dua minggu," kita Steve Richard, seorang penulis tentang yoga yang sekarang tinggal di Texas, "anda dapat mengalami proyeksi astral yang datang dengan sendirinya. Jangan mengharapkan terlalu banyak ... Tetapi bila bertahan, mungkin ada suatu malam ketika mengantuk akan mengalami seakan-akan keluar dari badan jasmani sebelum anda kehilangan kesadaran. Pengalaman ini biasanya datang menjelang sore atau menjelang pagi". Dengan kata lain, praktek tersebut dapat melatih batin supaya berfungsi bebas dari isyarat yang kita pungut dari lingkungan kita lewat panca indera. Maka batin mulai memperoleh isyarat tanpa menggunakan organ tersebut - dan ini memerlukan PLB.

Selama latihan, anda dapat memperoleh pengalaman yang dapat membantu untuk mengetahui apakah anda di jalan yang benar. Ketika

melakukan visualisasi, mungkin tidak dapat membedakan untuk sesaat apakah mata anda tertutup atau terbuka. Bila hampir tertidur, mungkin anda melihat ruangan kamar dengan jelas biarpun mata tertutup. Pengalaman yang sangat jelas ini menunjukkan bahwa batin mulai berfungsi bebas dari panca indera. Bila ini terjadi, berupayalah menghendaki supaya kesadaran anda meninggalkan badan. Ini sangat mungkin dapat terjadi.

Ketika PLB mulai terjelma dan sebelum kesadaran meninggalkan badan, anda kadang-kadang melihat kamar dengan jelas, biarpun mata masih tertutup. Kamar kadang-kadang terlihat lebih jelas daripada "yang sebenarnya". Apakah PLB ini benar-benar nyata atau hanya merupakan sulapan batin, itu bukan soal. Ingatlah bahwa istilah "Pengalaman di Luar Badan" hanya merupakan nama untuk menerangkan sesuatu gejala, bukan merupakan penjelasan bagi pengalaman meninggalkan badan, dan tidak menunjukkan hal itu. Banyak ahli parapsikologi yang meragukan apakah batin benar-benar meninggalkan badan, ketika berlangsungnya pengalaman itu. Tetapi sejumlah peneliti yang percaya, bahwa ada aspek tertentu dari batin yang benar-benar memisahkan diri dari badan. Dr. Tart dan saya sendiri mempunyai pandangan dasar ini. Namun sebagian peneliti lainnya seperti misalnya Susan Blackmore dan John Palmer, percaya bahwa PLB hanyalah sulapan bayangan mental. Maka, persoalan apakah "jenis" PLB tertentu merupakan perpisahan badan - batin atau bukan, itu merupakan pertanyaan yang mengada- ada. Setiap pengalaman yang memungkinkan seorang mengamati lingkungan dari sebuah titik yang yang lain dari badan fisik adalah merupakan PLB yang sah. Di bagian ULASAN selanjutnya, saya sebutkan bukti-bukti adanya orang yang mengalami PLB lewat metode visualisasi dan dapat melihat tempat-tempat jauh serta kejadian di tempat itu yang dapat dibuktikan kebenarannya.

Latihan tersebut atas pada dasarnya dimaksudkan guna mendorong timbulnya PLB spontan.

Ada latihan lain yang dikembangkan guna menimbulkan dan menguasai pengalaman itu secara lebih dinamis, misalnya latihan yang dikembangkan oleh Richard Grenn dari Cambridge, seperti yang dapat anda temukan di bawah ini. Perhatikan bahwa prosedur Green

pada dasarnya merupakan perluasan dari latihan visualisasi yang telah diuraikan di atas.

Langkah 1: Kembangkan kemampuan untuk mengantifcan imajinasi. Karena visualisasi merupakan kunci bagi sisten Green, pertama-tama harus belajar menciptakan dan menguasai gambaran mental. Prosedur dasarnya ialah belajar cara menahan gambaran mental sederhana di dalam batin dan memeliharanya. Setiap orang dapat menimbulkan sebuah gambar dalam batin, tetapi diperlukan banyak praktek untuk menahan gambar itu tanpa terlebur atau berganti oleh gambar lain yang mengganggu. Green menganjurkan supaya kita memulai dengan simbol-simbol sederhana, misalnya segi tiga sama sisi merah, lingkaran biru, oval hitam, segi empat kuning, atau sabit putih. Duduklah di tempat sunyi, pilih salah satu simbol, dan tahan simbol dalam batin selama 10 menit tanpa gangguan. Sering-seringlah melakukan praktek seperti ini, tetapi gunakan simbol yang lain setiap kali berlatih, supaya anda tidak tergantung pada simbol tertentu. Praktekkan setiap hari paling sedikit 10 menit.

Langkah 2: Belajarlah pernafasan yang benar sebagai tambahan latihan. Green menganjurkan metode pranayama yang disederhanakan yaitu menarik nafas selama lima hitungan pertahankan selama enam hitungan, hembuskan selama empat hitungan dan pertahankan di luar selama enam hitungan ini merupakan satu ronde. Grenri mengatakan (berdasarkan kosmologi yoga) bahwa tehnik pernafasan ini menguatkan badan dan membantu kesadaran memperoleh cukup energi guna meninggalkan badan. Green tidak menerangkan secara jelas apakah anda harus melatih pranayama bersamaan dengan latihan visualisasi atau secara terpisah. Namun, pada **tahap** tertentu anda harus menyatukan kedua praktek itu. Green mengatakan bahwa anda harus melatih pernafasan setiap hari terutama **bila anda** merasa lelah atau kekurangan tenaga. Ini dapat memelihara sistem anda tetap berergi dan badan siap untuk melepaskan kesadaran.

Langkah 3: Belajarlah memindahkan kesadaran anda ke dalam benda mati. Cara menguasai ketrampilan ini tempatkan sebuah cangkir atau benda sederhana lainnya di ujung kamar berjauhan dari tempat duduk anda. Mata boleh tertutup atau terbuka. Berkon-

sentrasilah pada benda itu, dan berupaya menyatukan diri dengan benda itu sampai anda merasa benar-benar bersatu dengan benda itu. Penyatuan ini harus sempurna sehingga anda **merasakan diri sebagai cangkir** tersebut.

Ini sebenarnya tidak terlalu sukar seperti yang anda duga. Dengan memfokuskan seluruh perhatian pada benda, akhirnya anda temukan bahwa pandangan tentang kamar dan bahkan tentang diri sendiri menjadi kabur untuk sementara, ini merupakan pertanda baik, maka teruskan mempraktekkan sampai hanya menyadari batin anda dan cangkir itu. Dengan praktek terus-menerus, akhirnya anda tidak mampu membedakan diri dengan cangkir itu. Latihan seperti ini diajarkan juga oleh aliran Budhist tertentu. Ini dimaksudkan untuk menunjukkan kepada pelajar, bahwa kita merasa diri terpisah dari lingkungan hanya disebabkan oleh kebiasaan dan cara berfikir palsu (secara menggolong-golongkan).

Setelah anda mencapai tahap penggabungan, amatilah kamar dari sudut pandangan benda/cangkir, yaitu dari ujung sananya kamar. Anda seharusnya dapat melihat badan fisik duduk di ujung sana. Green menganjurkan supaya anda mempraktekkan keterampilan ini setiap hari selama lima sampai selupuh menit. Latihlah sampai anda dapat memindahkan batin ke persepektif yang bebas atau kehendak sendiri. Ini merupakan PLB terbatas.

Langkah 4: Belajar memproyeksikan kesadaran keluar dari badan ke tempat mana pun yang anda pilih. Anda boleh memindahkan kesadaran ke luar badan di ujung sana kamar. Latihan imajinasi ini sebetulnya sama dengan yang anda latih dalam langkah tiga, tetapi sekarang tidak menggunakan benda pemfokus sebagai penopang. **Green** mengatakan bahwa "pikiran serta ide kita seharusnya rruncul dari tempat yang diduduki oleh kesadaran mental anda. Anda harus mampu berpikir dari tempat iru. Anda harus merasa seakan-akan berada di tempat kedadaran itu berada." Green menyebut gejala ini "perjalanan mental" mirip dengan disebut **perjalanan kewaskitaan** oleh para ahli mesmer jaman dulu. Anda dapat mengembalikan kesadaran ke badan bila menghendaknya begitu.

Green memperingatkan, bahwa ketika melakukan praktek itu anda dapat tetap merasa berada dalam badan. Ini tidak berarti bahwa

anda tidak berhasil, tetapi hanya sebagian dari kesadaran anda yang berfungsi di luar badan. Anda mungkin juga merasa seakan- akan bolak-balik di antara dua tempat. Ini disebabkan oleh kebiasaan. Dibutuhkan waktu guna mencapai tahap pemisahan penuh antara kesadaran dan badan, dan pada mulanya terdapat perlawanan keras dari kesadaran untuk melakukan pemisahan.

Langkah 5: Praktekkan memproyeksikan **batin keluar jauh dari badan**. Mulailah dengan duduk atau berbaring seperti biasanya. Jerinihkan batin anda dari pikiran-pikiran asing, praktekkanlah bernafas berirama seperti diuraikan di langkah 2. Gambarkan badan anda dikelilingi oleh kurungan sinar berbentuk oval. (Boleh menggambarkan badan anda diliputi oleh badan roh). Sekarang bayangkan sarana ini melayang ke atas menjauhi badan fisik. Untuk kembali lagi, hanya perlu menggambarkan sarana itu kembali ke badan jasmani, atau hanya perlu menghendaki untuk kembali.

Untuk membuktikan bahwa anda benar-benar berada di luar badan, dapat dilakukan pembuktian dengan cara berikut ini. Mintalah kepada seorang teman untuk menulis dan menempatkan sebuah noiner yang mempunyai tiga angka di atas lemari di kamar tempat anda berlatih, sedemikian rupa supaya tidak terlihat anda secara normal. Bila anda telah berada di luar badan, melayanglah ke atas dan baca nomer tersebut. Bila berhasil, anda telah mencapai tujuan!

Banyak ajaran kegaiban menyarankan kepada pelajarnya supaya mengembangkan keterampilan imajinasi yang kuat sebelum menggunakan visualisasi, demi meninggalkan badan sebenarnya. Latihan khusus mencakup membayangkan sebuah kamar dengan mata tertutup sampai anda dapat menggambarkan tiap detail dalam batin, mengamati sebuah lukisan dan menggambarkan berulang-ulang sampai setiap warna dan bentuk gambar dapat dialami secara mental, mengamati sebuah benda tiga-dimensi dan secara mental berjalan mengelilingi benda itu dan mengalaminya dari berbagai perspektif, yaitu dari sisi kiri, dari belakang dan sisi kanan, atas dan bawah. Setelah pelajar menguasai praktek tersebut, barulah diajarkan latihan khusus guna meninggalkan badan. Tetapi ditekankan bahwa PLB dapat terjadi bila batin pelajar siap untuk mengalaminya. Ber-

bagai strategi visualisasi dimaksudkan guna mencetuskan terjadinya PLB daripada menimbulkannya.

Salah satu teknik yang lazim ialah dengan menyuruh pelajar duduk di sebuah kamar setengah gelap, memejamkan mata dan membayangkan dirinya duduk di pojok yang agak jauh. Metode lainnya ialah dengan menyuruh pelajar duduk di kursi mata tertutup, membayangkan ada kembaran dari "dirinya duduk di depannya. Pelajara diminta supaya mengalami dirinya bergerak maju dan bergabung dengan kembaran tersebut. Teknik ketiga dengan mengajarkan pada pelajar supaya membaringkan diri dan membayangkan dirinya terangkat ke atas sampai semua kesadaran mengenai tempat tidur menjadi lenyap. Pada tahap ini pelajar diperintahkan supaya membayangkan berdiri di ujung tempat tidur dan mengamati dirinya sendiri. Masing-masing teknik dikerjakan berulang-ulang sampai pelajar merasa seakan benar-benar mengalami secara fisik apa yang digambarkan itu.

Aleister Crowley, seorang dari golongan "mujiat hitam" Inggris yang terkenal, mengajarkan pada para pelajarnya supaya membayangkan tembok putih yang ditengahnya ada pintu tertutup. Pada pintu terpasang sebuah simbol atau huruf yang biasa digunakan oleh pelajat sebagai sarana meditasi. Palajar diperintahkan membayangkan pintu terbuka pelan-pelan dan ia sendiri bergerak memasuki pintu tersebut. Latihan ini diulang berkali-kali sampai pelajar benar-benar terproyeksikan di luar badan.

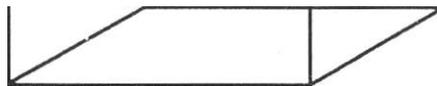
Banyak teknik kegaiban guna menimbulkan PLB menggantungkan diri pada praktek pemindahan kesadaran guna mengalami kejadian yang sama seperti yang dialami oleh Green yang telah menyederhanakan metodenya

Tetapi para ahli kegaiban abad sembilan belas itu lebih pintar dan teliti mengenai PLB, daripada kelompok guru yang sekarang menganjurkan strategi visualisasi ini. Mereka berpendapat bahwa latihan visualisasi ini menciptakan bentuk pengalaman tiruan, dan bisa dipraktekkan terus-menerus dapat mencetuskan PLB murni bila pelajar sudah siap untuk menerimanya. Dengan kata lain, anda diperintahkan mempraktekkan latihan meninggalkan badan sampai benar-benar terjadi. Pengulangan ini mungkin membantu pelajar

memfokuskan kehendaknya pada keinginan mengalami PLB sampai sugesti itu akhirnya tertancap pada lapisan bawah sadar. Atau merupakan cara melatih batin guna mengatasi hambatan alami terhadap PLB.

ULASAN

Prosedur di atas kelihatannya sangat mudah - tetapi proyeksi astral memang tidak sulit bagi mereka yang telah matang dan tahu rahasianya. Ide dasar di belakang teknik ini adalah dengan mempraktekkan latihan meninggalkan badan, akhir akan terjadi. Cara lain dalam memahami persoalan ini anda melatih diri melakukan loncatan tanggapan dari titik pengamatan satu ke titik pengamatan lainnya. Dr. Susan Blackmore membuat analogi antara PLB dan jenis loncatan tanggapan yang terjadi bila anda sedang mengamati gambar kubus Necker, sebuah bentuk paradox yang kelihatannya berubah strukturnya dengan seketika.



Perhatikanlah bagaimana kubus itu seakan-akan berubah ketika anda mengamatinya. Anda bahkan dapat menimbulkan loncatan tanggapan hanya dengan mengedipkan mata. Ada ahli parapsikologi yang percaya bahwa PLB sebenarnya merupakan sulapan tanggapan yang sejenis dengan gejala ini. Namun loncatan tanggapan itu tidak perlu merupakan sifat kebatinan murni. Perubahan dalam orientasi

seperti ini mungkin merupakan sulapan tanggapan, atau mewakili dislokasi kesadaran fisik sebenarnya ke suatu titik di luar badan.

Keith Harary suka membuat perbedaan sehubungan dengan ide ini sebagai berikut: Bila sedang menjelaskan mengenai PLB, ia mengingatkan para pendengar bahwa sebenarnya tidak ada bukti "kesadaran" itu dalam badan orang. Tidak ada satu bukti bahwa kesadaran itu sebenarnya "termuat dalam otak". Kesadaran tidak bersifat fisik sama sekali; kesadaran adalah nonmateri secara murni. Oleh karena itu tidak bisa dimuat "dalam" apa pun. Kita mungkin mengalami kesadaran itu berada di kepala karena kebiasaan. Tugas kita adalah belajar mendobrak kebiasaan ini, bila berhasil kita dapat mengalami kesadaran di mana saja. Dan itulah justru yang diperlukan PLB menurut pendapat Harary.

Latihan visualisasi yang diuraikan di sini, mungkin merupakan cara sempurna guna mempersiapkan batin demi loncatan dalam orientasi ini. Loncatan dalam orientasi ini mulai terjadi berangsur-angsur bila anda mempraktekkannya secara teratur selama beberapa waktu, atau mungkin muncul dengan sendirinya sebagai hasil dari latihan. Contoh perjalanan batin mungkin tidak memerlukan pelepasan roh dari badan jasmani, tetapi akan menjelma sebagai penarikan kesadaran dari badan jasmani dengan seketika.

Berikut ini adalah percobaan yang dilakukan terhadap diri Ingo Swann supaya melakukan bisualisasi-disertai-perjalanan batin guna mengalami PLB. Pola percobaan itu sederhana, tetapi dapat mengungkapkan banyak hal mengenai PLB. Sebuah ruang laboratiroum khusus dilengkapi dengan sebuah kotak papan yang digantungkan pada langit-langit. Kotak diterangi oleh sebuah lampu bohlam supaya barang yang ditempatkan dalam kota dapat terlihat jelas. Karena Ingo Swann mencapai PLB-nya dari keadaan terjaga, ia tidak perlu melakukan persiapan ruwet guna mencapai PLB. Ia hanya duduk di kursi empuk di bawah kotak, sedangkan di kepalanya ditempel elektrode polygraph. Maka Swann membebaskan sebagian batinnya, menyuruh bagian batin melayang ke langit-langit, melihat gambar-gambar apa yang ditaruh dalam kotak dan dalam waktu bersamaan melaporkan apa yang dilihatnya.

Swann adalah seorang berbakat seni, maka ia juga membuat sketsa dari apa yang dilihatnya. Kadang-kadang gambar sketsa ini mirip dengan gambar yang ditempatkan di kotak. Yang lebih mengherankan ialah **cara** Swann melihat gambar di kotak itu. Pandangan PLB-nya rupanya diatur sesuai prinsip tertentu, sama halnya seperti pandangan fisik tunduk pada hukum Optika. Hasilnya benar-benar tidak mirip dengan jenis informasi yang diperoleh orang lewat ESP (mata kebatinan) yang biasanya terpotong-potong, disertai simbol dan "secara umum". Prosedur meninggalkan badan yang dilakukan oleh Swann adalah sederhana - mungkin karena merupakan bakat bawaan yang dimilikinya. Ia hanya memutuskan ke mana ingin menyuruh batinnya, membayangkan tempat itu kemudian mendorong batinnya ke tempat tersebut. Kadang-ia dapat merasakan batinnya berpindah selama proyeksi, biarpun ia tetap waspada.

Richard Green mengumpulkan laporan dari para pelajarnya yang menunjukkan bahwa latihan visualisasi dapat menimbulkan PLB. Biarpun diakui bahwa ada pelajar yang lambat kemajuannya daripada pelajar lain, Green percaya bahwa teknik ini dapat memberikan hasil bagi setiap orang, yakni bila diberikan cukup waktu dan praktek. Laporan yang ia kumpulkan mempunyai banyak kesamaan dengan laporan dari orang-orang yang mengalami PLB spontan lewat metode lainnya. Ini tentunya merupakan cukup bukti bahwa pelajarnya mengalami PLB murni. Berikut ini adalah laporan yang ditulis pelajar yang berupaya memindahkan kesadarannya ke dalam sebuah lampu bohlam:

Pada mulanya saya mendapat kesulitan untuk merasakan diriku dalam posisi sebagai bohlam. Segera setelah merasa berada di sana, saya temukan diriku ditarik kembali ke dalam badan fisik. Seakan-akan ada perjuangan berat untuk mempe^rtahankan diri d tempat yang saya kehendaki. Untuk sesaat memperoleh kesan bahwa saya terpan-^tulkan kesana ke mari antara badan dan bohlam. Setelah terpusatkan dalam bohlam, saya dapat merasakan dekatnya tembok (ada tembok dekan btohlam). Pada mulanya saya temukan batinku menganalisa dan berupaya mengingat kamar separti yang biasanya saya ketahui. Apa yang saya upayakan adalah menggunakan ingatan mengenai kamar. Saya ketahui juga bahwa bila berupaya menganalisa, mengingat atau

mengerti tentang sesuatu, saya dapati diriku kembali ke badan jasmani.

Pada suatu ketika saya berupaya melihat badan saya dari sudut pandangan bohlam. Ketika mengamatinya, merasa bahwa saya melihat ke bahwa pada badan, tetapi tidak bisa memperoleh kesan tentang warna pakaianku atau bentuk rambutku. Ketika berupaya untuk mengingat warna dan bentuknya, saya temukan diriku kembali di badan dengan seketika. Hal ini terjadi sebanyak tiga atau empat kali dan mengira bahwa saya hanya mengkhayalkan apa yang saya 'lihat' itu. Tiba-tiba terjadi sesuatu yang menarik. Di bawah bohlam terdapat dua kotak. Saya tidak tahu apa yang terdapat di dalam dua kotak itu. Dari posisiku sebagai bohlam, saya dapat melihat ke bawah ke dalam kotak itu. Apa yang saya lihat bahwa dalam kotak pertama terdapat kawat. Kotak kedua berisi lembaran kertas. Kata "melihat" Untuk menggambarkan cara saya menyadari pada benda-benda ini bukan merupakan kata yang tepat. Benda itu merupakan gambaran yang meresapi kesadaranku. Bersamaan dengan kesadaran itu terdapat perasaan yakni mengenai kebenaran penglihatan itu.

Bila anda menutup mata dan membayangkan sebuah segitiga merah - cara segitiga itu tampak dalam batin adalah mirip dengan cara saya melihat benda-benda tersebut. Kemudian saya kembalikan kesadaranku ke badan jasmani dan segera memeriksa isi kotak. Dalam kotak pertama terdapat tali kawat yang berhubungan dengan pengeras suara, dan di kota kedua terdapat lembaran kertas. Satu hal yang sangat menarik, ialah ketika saya sebagai bohlam; sama melihat tidak presis berada di atas kotak tetapi di atas agak miring kesebelah. Ketika kemudian saya periksa posisi bohlam, saya dapati memang demikianlah halnya. Dengan bukti ini saya tidak ragu lagi, bahwa yang saya lihat bukanlah khayalan batin.

Mengenai perjalanan mental sebenarnya, dibandingkan laporan berikut tentang cerita PLB khas berikut ini:

Saya proyeksikan kesadaran ke luar badan fisik menuju seorang teman yang tidak saya temui selama tiga minggu. Saya tahu tempat tinggalnya dan bagaimana rupa atau bentuk rumahnya. Saya dapat merasakan diriku berada di sana dalam sekejap. Pada mulanya saya berada di luar pintu rumah. Kemudian saya berupaya berjalan

melewati pintu itu, tetapi tidak bisa. Saya putar badan astralku supaya dapat masuk dengan jalan mundur, dan dengan cara ini saya berhasil masuk. Setelah berada di dalam, saya cari dia. Saya temukan dia sedang berada di dapur. Ia sedang duduk menonton TV sambil minum kopi. Saya juga mendapat kesan bahwa di depannya ada sebuah mesin tulis dan ia baru saja selesai mengetik sesuatu. Kemudian saya berupaya supaya ia melihat atau merasakan keberadaanku. Untuk melaksanakan ini saya berupaya menyentuh dia, tetapi rupanya ia tidak menanggapi. Saya berada di rumahnya selama beberapa saat dan akhirnya kembali ke badan fisik. Setelah kembali, saya menelpon dia dan menanyakan apa yang telah dilihatkan.

Pada saat badan astral berada di rumah temanku, ia memang sedang nonton TV dan minum kopi. Ia katakan bahwa mesin tulis TIDAK di meja dan di depannya, dan ia sama sekali tidak mengetik sesuatu. Namun ia katakan bahwa ketika saya berada di sana, ia berpikir akan menulis surat kepada temannya di Chicago. Maka pikiran tentang mengetik ada di dalam batin sadarnya. Mengenai perasaan tentang keberadaanku, di katakan bahwa ia tidak merasakan sentuhan, tetapi saat itu secara tiba-tiba ingat kepadaku dan mulai berpikir tentang diriku untuk beberapa saat.

Perhatikan di sini bahwa perjalanan batin atau kewaskitaan berjalan, dapat membawakan campuran antara pengamatan murni dan apa yang kelihatannya sebagai ESP atau penglihatan batin. Paradox ini menyebabkan adanya anggapan bahwa PLB hanya merupakan kesadaran yang berubah, dan memungkinkan orang menggunakan kekuatan indra batinnya. Tetapi kemungkinan juga bahwa pikiran menjadi peka terhadap kesan batin setelah menjadi bebas dari kesan dunia fisik. Pikiran secara otomatis memproses kesan-kesan ini ketika melakukan pengamatan. Hasilnya ialah sedikit kekacauan seperti kasus di atas.

Kenyataan bahwa visualisasi dapat membantu menimbulkan bentuk PLB terbatas, dibuktikan juga oleh gejala yang disebut pengamatan jarak jauh - versi modern dari kewakitaan berjalan yang sangat terkenal selama abad mesmerist. Prosedur dasarnya untuk pertama kali dikembangkan oleh Ingo Swann sebagai perluasan dari

baciat PLB-nya, dirumuskan kemudian oleh para peneliti Stanford Research Institute di Menlo Park, California, setelah mereka menyadari bahwa teknik ini dapat dipelajari oleh para kebatinan lain serta oleh orang awam. Pengamatan jarak jauh telah menjadi salah satu alat parapsikologi yang paling populer guna membantu orang belajar dan mempertontonkan ESP (indera batin) - juga erat hubungannya dengan PLB.

Penelitian mengenai pengamatan jarak jauh dimulai setelah Swann menyatakan kepada dua orang dokter, bahwa ia dapat menemukan batinnya di mana saja di dunia. Yang ia perlukan hanyalah seperangkat garis lintang dan garis bujur, maka ia dapat memproyeksikan ke tempat pertemuan garis-garis itu, melihat bagaimana medannya dan melaporkannya kembali. Russel Targ dan Horols Puthoff tercengang oleh pertanyaan ini dan memutuskan untuk mengetesnya di tempat itu juga. Ia memberikan koordinat tertentu dan menunggu apa yang akan dilupakan oleh Swann. Hasilnya sangat mengejutkan Targ dan Puthoff sehingga mereka mulai memfokuskan pada gejala yang aneh ini. Percobaannya diulang berkali-kali, Puthoff dan Targ memberikan garis lintang dan garis bujur tertentu, dan Swann duduk saja di kursi percontohan, memproyeksikan batinnya ke lokasi yang tepat, dan melaporkan apa yang dilihatnya. Ketepatannya sangat mengejutkan.

Kadang-kadang terjadi kejutan. Pada suatu percobaan, para peneliti memberikan Swann garis koordinat yang mereka perkirakan akan menunjukkan tempat di tengah-tengah. Danau Victoria di Afrika. Swann memindahkan batinnya ke tempat itu, melaporkan bahwa ia melayang di atas air yang luas dan berhenti pada sebidang tanah di dekatnya. Targ dan Puthoff mengira bahwa laporan Swann itu salah, dan segei a mengecek petanya. Mereka temukan bahwa koordinat tadi menunjukkan sebuah semenanjung yang menjorok ke tengah danau

Dari 100 percobaan pengamatan jauh dilakukan oleh Swann, 75 persen berhasil baik, yang salah terdapat 14 persen, dan 6 persen tidak bisa dinilai. Targ dan Puthoff melakukan tes yang agak berlainan prosedurnya, yaitu mereka akan bepergian ke suatu tempat terpilih di daerah San Francisco Bay. Swann yang tidak tahu ke mana

para peneliti itu pergi, diminta supaya memproyeksi diri mencari peneliti tersebut dengan menggunakan daya pengamatan jarak jauh dan melaporkan apa yang dilihatnya. Hasil pengamatannya sering benar dan mendetail. Ia dapat memberi tahu tempat yang didatangi peneliti, medannya, bangunan yang ada di dekatnya serta pemandangannya

Prosedur yang digunakan oleh Swann merupakan sejenis perjalanan PLB, biarpun ia sering segan mengakuinya. Saya berhasil mewawancarai Swann ketika ia datang di Los Angeles pada tahun 1976, dalam rangka melakukan perjalanan promosi bagi bukunya yang ia terbitkan. Saya ingin tahu, apakah Swann benar-benar merasa meninggalkan badannya selama melakukan pengamatan jarak jauh atau hanya menggunakan indera batinnya guna memperoleh kesan pandangan tentang tempat-tempat yang jauh letaknya.

"Pengamatan jarak jauh tidak berbeda dengan melamun," begitulah ia menjelaskan. "Pada saat harus mengontak peneliti yang pergi, anda kehendaki saja bahwa anda akan melakukan hal itu. Anda seperti berpikir tentang dia, maka anda akan mendapatkan banyak kesan tentang tempat ia berada."

Pernyataan ini tentu tidak mirip dengan perjalanan batin murni, menurut pendapatku. Saya kemukakan pendapatku itu kepada Swann, dan ia mengakui kemudian bahwa orang lain mungkin dapat mencapai pengamatan jarak jauh dengan menggunakan strategi yang berlainan, termasuk juga proyeksi batin sebenarnya. "Ada orang," kata dia sambil menyinggung dirinya sendiri, "sering melaporkan seperti merasa bergerak ke suatu tempat. Mereka melaporkan melayang di atas air atau di atas gurun. Mereka datang di suatu tempat dan melaporkan keadaan tempat itu, misalnya kelembaban udara, angin, atau suhu udara sebagainya. "Swann sendiri sering mengalami jenis perjalanan ini selama melakukan pengamatan jarak jauhnya. Ia mengakhiri pembicaraannya dengan mengakui bahwa pengamatan jarak jauh dapat dicapai dengan dua cara, yaitu dari luar atau dari dalam.

Para peneliti menemukan juga bahwa kemampuan pengamatan jarak jauh rupanya merupakan hal yang lazim. Banyak orang yang tidak menganggap dirinya berbakat kebatinan ternyata dapat

melakukan pengamatan jarak jauh, yakni bila mereka melatihnya dengan sungguh-sungguh. Caranya adalah sama seperti yang dilakukan oleh Swann; pelajar diminta duduk santai, mengendorkan badan dan pikiran, membebaskan batinnya dengan memberikan sugesti kepada dirinya supaya pergi ke orang yang dituju dan melihat keadaan di tempat orang itu berada.

Biarpun pengamatan jarak jauh belum tentu mendatangkan PLB, kemampuan seorang untuk melakukan visualisasi dapat ditingkatkan oiehnya. Nyatanya, pengamatan jarak jauh dapat dianggap sebagai tehnik visualisasi guna menimbulkan PLB. Banyak pengamat jarak jauh akhirnya mulai bepergian ke daerah yang dituju, seakan-akan mereka belajar meninggalkan badan lewat proses visualisasi. Targ dan Puthoff bahkan memiliki data sementara yang mendukung pendapat bahwa pengamatan jarak jauh menimbulkan pemisahan antara batin dan badan. Beberapa orang pengamat jarak jauh yang terbaik mampu "terbang" ke daerah tujuan, melaporkan adanya gedung dan aspek medan lainnya yang tidak dilihat oleh peneliti yang dihubungi ketika berada di tempat itu.

Banyak parapsikologi melihat pengamatan jarak jauh sebagai sebuah tujuan tersendiri, merupakan sebuah prosedur sederhana guna mengetes kemampuan mata batinnya. Sedikit peneliti yang menilai kenyataan, bahwa pengamatan jarak jauh dapat merupakan langkah pertama guna mengembangkan keterampilan PLB yang sama sahnya seperti prosedur latihan yang tercantum dalam bagian sebelum ini. Hanya dengan memvisualisasi tempat jauh dapat merupakan langkah pertama dalam mengalami perjalanan batin.

Bila anda ingin belajar melakukan pengamatan jarak jauh, caranya mudah saja. Lakukan pelan-pelan dulu.

Untuk keperluan percobaan pertama, mintalah kepada teman supaya memotret beberapa tempat di kota tempat tinggal anda. Pilihlah salah satu di antara potret itu, amatilah, kemudian duduk santai di kursi di kamar anda dan bayangan gambar/potret itu. Tahan bayangan itu dalam batin anda selama mungkin. Bayangan diri anda meninggalkan badan, pergi ke tempat tersebut dan melayang-layang di situ. Amatilah daerah itu secara mendetail. Ada baiknya melaporkan apa yang anda lihat dan anda alami ke dalam perekam

suara. Setelah itu bandingkanlah apa yang anda lihat tadi dengan potret tersebut, terutama perhatikanlah yang anda lihat yang tidak terdapat dalam foto itu. Misalnya pemandangan di belakang sebuah gedung, bangunan lain di sebelahnya, atau apa pun yang ada. Buatlah catatan khusus mengenai detail tambahan ini, kemudian pergilah ke tempat sebenarnya. Periksalah, apakah ada pengamatan tambahan anda yang benar. Bila ada yang benar, sedangkan anda belum pernah melihat sebelumnya, maka anda telah berhasil dalam melakukan pengamatan jarak jauh.

Lakukan praktek visualisasi ini tiap minggu sampai memperoleh banyak informasi paranormal yang pasti dalam laporan anda. Maka anda siap untuk melakukan langkah dan perkembangan berikutnya.

Sekali lagi, mintalah bantuan pada teman anda. Mintalah dia memilih beberapa tempat di kota anda. Suruhlah ia datang di tempat yang dipilihnya pada hari tertentu, sedang anda sendiri tetap tinggal di rumah. Duduklah tenang sampai yakin bahwa teman anda sudah sampai di tempat tujuan. Berilah kepada diri sendiri suatu sugesti, bahwa batin akan tertarik oleh tempat yang dikunjungi teman anda seperti ditarik oleh sebuah magnet. Tidak lama kemudian anda seharusnya benar-benar "melihat" tempat yang didatangi oleh teman anda itu. Laporkan ke dalam perekam suara apa saja yang anda "lihat", mencakup geografi tempat itu, bangunan yang ada di tempat itu, dan apa yang dikerjakan oleh teman anda. Kemudian, ketiklah laporan tadi. Lakukan percobaan ini enam kali. Selanjutnya, berikan semua laporan yang telah diketik itu kepada teman anda, dengan urutan yang acak dan periksa apakah ia dapat mencocokkannya dengan tempat yang didatangnya.

Pada mulanya mungkin anda tidak mengalami PLB murni. Tetapi setelah anda mempraktekkan terus dan memberikan sugesti kepada diri bahwa batin anda meninggalkan badan selama prosedur itu, akhirnya akan anda temukan diri benar benar melakukan perjalanan batin ketika melakukan prosedur itu. Seperti yang dikatakan oleh para ahli kegaiban yang bijaksana kepada para muridnya, perhatikan saja mengenai penguasaan prosedur itu. Anda akan mencapai PLB bila batin telah matang untuk prosedur itu. Anda akan mencapai PLB bila batin telah matang untuk itu.

Alan Vaughan, seorang peneliti dan ahli kebatinan dari Los Angeles, menyarankan supaya memperhatikan butir-butir yang tercantum di bawah ini kalau sedang berpraktek:

1. Laporkan apa yang anda lihat, bukan apa yang anda "kira". Laporkan semua gambaran yang melintas pikiran. Jangan menyensor apa pun.
2. Buatlah gambar tentang apa yang terlihat, bila anda mampu.
3. Jangan berupaya mengerti tentang gambaran yang datang di pikiran anda. Ambil semuanya yang timbul, dan jangan berupaya bersifat analitis.
4. Anda boleh memfokuskan bentuk, susunan, dan warna dari obyek atau bangunan yang anda lihat.
5. Jangan menjadi bingung bila yang anda lihat tidak dapat dimengerti. Laporkan saja.
6. Datangi tempat yang anda amati lewat batin, setelah selesai mengamatinya. Perhatikan pada detail tempat itu segala yang anda lihat lewat batin, tetapi yang mungkin tidak terlihat oleh teman anda.
7. Jangan melakukan terlalu banyak percobaan dalam waktu yang pendek.

Pada dasarnya, pengamatan jarak jauh dapat merupakan tujuan sendiri atau merupakan latihan bagi keterampilan PLB sebenarnya. Banyak orang yang melatih diri dalam pengamatan jarak jauh mengalami PLB tanpa pernah melatih diri dalam tehnik penimbulan perjalanan astral. Selamat berlatih.

Terdapat problem dalam menggunakan visualisasi yang jarang diuraikan oleh banyak pengarang. Sayangnya, tidak semua orang mempunyai daya visualisasi kuat. Ada orang yang kuat daya khayalnya, tetapi banyak juga orang yang tidak bisa mempertahankan gambaran yang paling sederhana. Bila anda kebetulan seorang yang tidak mempunyai daya khayal kuat, maka latihan yang tercantum dalam bab ini mungkin tidak cocok bagi anda. Maka anda perlu melakukan

latihan khusus untuk memperkuat daya khayal. Untuk keperluan ini baiklah anda mencari buku yang memuat latihan cara menguatkan daya khayal, yang banyak terdapat di pasaran buku. Tetapi kemampuan seorang untuk mengembangkan keterampilan mengkhayal rupanya merupakan bagian yang terpatatkan mendalam di bagian batin masing-masing orang.

Ini tidak berarti bahwa anda harus memiliki kemampuan mengkhayal yang kuat untuk dapat mengalami PLB. Dr. Harvey Irwin, seorang ahli psikologi dari University of New England di Armindale, Australia, menemukan bahwa orang yang pernah mengalami PLB spontan tidak berbeda jauh dari orang-orang biasa dalam kemampuan daya khayalnya.

Bagaimana cara mengetahui apakah anda seorang yang memiliki daya khayal atau tidak? Ada beberapa tes psikologi yang dapat dipergunakan untuk mengukur daya khayal anda. Tetapi metode yang mudah adalah dengan mempraktekkannya. Tes lah diri anda sebagai berikut; bayangkan rumah anda, dan cobalah apakah anda bisa menghitung berapa banyaknya jendela terdapat di situ. Bila anda kesulitan melakukan tugas sederhana ini, mungkin anda tidak termasuk jenis orang yang berpikir lewat gambaran visual.

Cara lain yang sangat sederhana untuk melihat apakah anda termasuk orang pengkhayal, adalah dengan melakukan tes yang tercantum di bawah ini. Tes ini adalah sari yang disesuaikan dari sebuah tes ruwet guna mengukur banyak aspek dari jenis pengertian seorang. Berilah tanda S (salah) atau B (benar) di depan masing-masing pertanyaan dalam hubungannya dengan diri anda sendiri.

1. Saya sering hanyut oleh bahasa pantun atau yang penuh perasaan.
2. Ketika menonton TV, bioskop, atau sandiwara, saya sering terlibat dalam permainan itu sampai lupa akan lingkungan dan diriku, serta mengalami seakan cerita itu terjadi benar saya ikut berperan.
3. Kadang-kadang saya merasa seakan batin dapat mencakup seluruh dunia.

4. Saya dapat membayangkan (atau melamun) sesuatu dengan jelas sampai perhatianku terbenam seakan seperti sebuah cerita bagus atau cerita film.
5. Kadang-kadang saya terbenam sepenuhnya dalam pemandangan alam atau karya seni, dan merasakan keadaan diriku sepenuhnya berubah untuk sementara.

Bila anda memberi tanda S lebih banyak daripada tanda B, mungkin anda bukan pengkhayal baik, maka prosedur dalam bab ini kurang cocok. Tetapi anda masih dapat menggunakan prosedur yang tercantum di bab-bab sebelumnya.

Biarpun tidak dapat mengalami PLB sebagai hasil latihan tersebut, anda masih memperoleh untung dengan melatihnya. Dunia pengalaman mental lebih menyenangkan dan lebih banyak mengungkapkan tentang diri sendiri daripada kesan tumpul yang sering kita terima dari dunia fisik. Maka bila anda tidak bisa meninggalkan badan lewat penggunaan gambaran mental, setidaknya gunakanlah untuk menyelami diri sendiri. Anda bisa memperoleh banyak pelajaran dari hal itu.

VIII

Proyeksi Lewat Kontrol Mimpi

Terdapat hubungan khusus yang sudah berabad-abad lamanya antara tidur dan pengalaman di luar badan. Banyak orang primitif percaya bahwa roh berkeliaran ke mana-mana selama badan jasmani tidur, oleh karena itu seorang yang tidur tidak pernah pindah dari tempat ia tinggal. Mungkin terdapat lebih banyak fakta daripada dongengan dalam pernyataan di atas, karena banyak orang mengalami PLB spontan yang pertama kali ketika mereka mulai tertidur atau ketika baru keluar dari tidur.

Banyak pelaku PLB berbakat, dari Hugh Callaway sampai Sylvan Muldoon sampai Keith Harary, mengalami perjalanan astral di waktu malam sebelum mereka belajar mengontrolnya atas kemauan sendiri. Banyak tehnik demi menimbulkan PLB, seperti yang diuraikan oleh Robert Monroe, mengajarkan kepada para pelajar supaya membawa dirinya ke titik sebelum tertidur. Oleh karena itu, sangat mungkinlah bahwa PLB dapat ditimbulkan paling mudah lewat keadaan kesadaran seperti ini. Tetapi bagaimana caranya? Jawabannya ialah lewat pengontrolan impian.

LATAR BELAKANG

Hanya sedikit orang yang menyadari, bahwa mimpi dapat dikontrol atau dikuasai secara mudah. Anda mungkin tahu bahwa mimpi sering dapat dipengaruhi oleh apa yang anda kerjakan di siang hari, orang-orang yang anda temui di siang hari, interaksi anda dengan mereka, dan bagaimana perasaan anda terhadap teman dan kerabat.

Hubungan kita dengan orang-orang yang mempunyai arti penting dalam hidup kita sering menentukan, pada tingkat simbolis, apa yang kita impikan setiap malam. Namun, isi mimpi dapat juga anda atur lewat oto-sugesti.

Tujuan akhir dari pengaturan impian adalah menimbulkan "impian-jelas", yang menyadarkan bahwa anda sedang mimpi tetapi tidak segera bangun. Bentuk impian yang jelas dan lazim kita temui adalah yang terjadi ketika kita mengalami mimpi buruk, ketika menyadari bahwa pengalaman itu tidak benar/tidak nyata dan memerintahkan diri kita supaya bangun. **Pemimpi jelas** yang lebih terampil dapat tetap tidur setelah menyadari adanya **impian jelas** kemudian melakukan percobaan guna mengubah jalannya mimpi itu. Mereka dapat menciptakan berbagai macam kegaiban dalam mimpinya yang tidak bisa mereka lakukan dalam hidup sehari-hari. Terbang ke sanakemari merupakan contoh petualangan yang digemari para pemimpi-jelas. Hal penting yang harus kita ingat ialah, bahwa biarpun sedikit orang yang mengalami mimpi-jelas tetapi kemampuan ini dapat dikembangkan dan dipelihara lewat bermacam praktek.

Orang yang menjadi sadar bahwa mereka bermimpi mempunyai daya kontrol cukup besar atas dirinya sendiri; batin sadar dan batin bawah sadarnya rupanya benar-benar dapat bergabung. Sebuah penemuan aneh mengenai hal ini dilakukan oleh Keith Hearne dari Hull University of England, yang telah menemukan bahwa impian-jelas dapat ditimbulkan secara buatan pada para sukarelawan di laboratorium. Jepitan khusus yang ditempelkan pada hidung pemimpi diberi muatan listrik ketika ia memasuki keadaan REM (Rapid Eye Movement= gerakan mata cepat), yang menunjukkan keadaan mimpi. Si pemimpi kemudian dapat memberitahu kepada peneliti lewat pola gerakan mata yang diatur sebelumnya, bahwa ia menyadari keadaan itu. Para peneliti berharap dapat melatih pemimpi-jelas supaya bertemu dengan "penolong" mimpi, yang bisa membantu mereka mengerti problem dalam hidup mereka serta pemecahannya.

Para ahli psikologi juga menyadari benar akan adanya keuntungan besar yang dapat diberikan oleh impian-jelas dalam bidangnya sendiri. Banyak pemimpi-jelas melaporkan adanya pengalaman kemampuan indera batin sebagai bagian dari mimpinya, maka sebuah

karya percobaan telah dilakukan untuk melihat apakah keadaan mimpi-jelas dapat meningkatkan kemampuan indera batin seseorang. Selain itu terdapat hubungan khucus - dan empiris - antara mimpi-jelas dan PLB.

Banyak pelaku PLB di waktu lampau adalah pemimpi-jelas juga. Banyak dari mereka bahkan belajar keterampilan proyeksi astralnya sebagai produk sampingan dari eksperimen dalam penguasaan mimpinya. Apa yang menyebabkan adanya hubungan ini tidak ada orang yang tahu. Terdapat banyak alasan untuk kita percayai, bahwa faktor bawah sadar memainkan peranan penting dalam kemampuan meninggalkan badan; belajar menguasai secara sadar proses mental sadar mungkin merupakan faktor kritis dalam kemampuan orang untuk meninggalkan badan atas kemauan sendiri. Teori ini didukung oleh kenyataan, bahwa orang yang berupaya menimbulkan mimpi-jelas kadang-kadang juga menimbulkan PLB secara kebetulan.

Seperti telah disebutkan di muka, Sylvan Muldoon Callaway, dan banyak lagi menyatakan bahwa paling sedikit beberapa PLB-nya timbul sebagai akibat penguasaan impian-jelas. Caranya; berupaya mencapai mimpi-jelas atau mimpi yang terprogramkan sebelumnya, mengarahkan diri supaya meninggalkan badan, kemudian "bangun" di luar badannya. Praktek seperti itu membuat Callaway menyadari, bahwa mimpi-jelas dapat digunakan sebagai cara untuk menguasai PLB atas kemauan sendiri secara murni.

Mimpi-jelas dan PLB merupakan bentuk kehidupan mental yang terpisah dari badan jasmani. Walaupun ada mimpi-jelas dan mungkin merupakan PLB benar-benar yang berkedok, kedua gejala ini rupanya merupakan pengalaman mental yang berdiri sendiri, pemimpi-jelas menyadari ia sedang bermimpi dan pengalamannya itu adalah khayalan. Kesadarannya seperti dalam mimpi, dan kadang-kadang fantastis.

Sebaliknya seorang yang mengalami PLB menyadari benar bahwa ia tidak mimpi, dan secara mental berfungsi dalam lingkungan yang lebih nyata atau kongrit. Maka impian-jelas dapat kita anggap sebagai batu loncatan menuju ke PLB dan bukan hanya sebagai gejala yang ada di sampingnya. Ketika orang berupaya mengotrol batin bawah sadar selama tidur dan setengah-tidur (yaitu keadaan hypnagogic),

impian-jelas mungkin merupakan penjelmaan pertama dari kontrol. PLB dapat mengikuti keadaan itu dengan sendirinya. Belajar menimbulkan mimpi-jelas dapat merupakan cara praktis guna mencetuskan PLB spontan dari situ dapat dikembangkan PLB yang timbul oleh kemauan kita.

TEKNIK ATAU CARANYA

Sebelum belajar menimbulkan impian-jelas, harus belajar mengamati dan menguasai mimpi anda pada umumnya. Kuncinya adalah oto sugesti sederhana disertai dengan pengamatan sistematis

Mulailah dengan menilai kembali sikap anda terhadap mimpi. Anda harus meyakinkan diri lewat pengamatan-diri atau pelajaran akademi, bahwa mimpi anda penting dan mempunyai arti, bahwa anda dapat belajar banyak dari mimpi itu. Bila anda ingat mimpi ketika bangun, jangan abaikan itu. Berupayalah menganalisa dan mengerti pesan apa yang ada di dalam mimpi tersebut. Setelah menyadari pentingnya mimpi, anda dapat mulai dengan mempengaruhi. Bila anda menghargai mimpi anda, akan ada tanggapan.

Tehnik dasarnya ialah dengan memberikan sugesti pada diri sendiri sebelum tidur, bahwa anda nantinya akan mimpi mengenai orang dan hal tertentu. Bila mempraktekkan ini secara teratur, anda akan menemukan bahwa sugesti anda diikutsertakan dalam impian.

Caranya ialah sebagai berikut: Ucapan keinginan impian itu dalam satu ungkapan kata-kata, kendorkan diri anda, ulangi ungkapan tadi, dan bayangkan terjadinya." Sebuah ungkapan kata seperti "malam ini saya akan bermimpi tentang temanku si anu" sudah mencukupi. Dengan kata lain, bila anda mau tidur, jangan hanya biarkan diri tertidur begitu saja. Rencanakanlah mimpi anda sebelum tidur.

Dengan melakukan latihan kebatinan ini, akan anda temukan juga bahwa ingatan mengenai mimpi menjadi meningkat. Ini akan terjadi lebih sering setelah anda mulai memperoleh sedikit kontrol atas isi impian. Ada baiknya pula untuk menuliskan mimpi anda di waktu pagi. Cara yang terbaik adalah tetap tinggal diam ketika anda bangun; biarkan diri tetap terbaring dan berupayalah mengingat mimpi anda. Bila anda tidak bisa mengingatnya, ubahlah posisi, misalnya bila anda terbaring di sisi kiri, balikan badan supaya berbaring di sisi kanan.

Kemudian, setelah mimpi itu teringat lagi, tuliskan atau rekamlah ke dalam perekam suara. Dengan cara ini anda mempunyai catatan mengenai mimpi dan dapat melihat kemajuan dalam mengontrol atau mempengaruhi mimpi. Akan anda temukan juga bahwa ingatan tentang mimpi mulai datang kembali dengan sendirinya di waktu siang hari, biasanya tercetuskan oleh sesuatu hal yang anda lihat atau anda dengar dan mirip dengan apa yang anda mimpikan di malam hari.

Setelah mencapai tingkat tertentu dalam menguasai impian, anda dapat mulai menimbulkan impian-jelas. Ada banyak cara yang bisa ditempuh; dan cara yang termudah adalah dengan menggunakan oto sugesti. Tetapi, harap anda ingat, bahwa impian-jelas paling banyak terjadi di waktu pagi setelah anda tidur nyenyak semalaman. Maka praktek yang terbaik untuk melakukannya ialah sewaktu anda terbangun di tengah malam tapi mau meneruskan tidur lagi. Di saat itulah anda mengutarakan keinginan untuk bermimpi tentang si anu dan tentang sesuatu seperti yang telah diuraikan di atas. ini lebih baik daripada merencanakan impian-jelas ketika anda mau tidur di waktu permulaannya.

Berikut ini adalah tehnik dasar guna menimbulkan impian-jelas:

1. Buatlah impian tentang terbang dengan cara yang diuraikan di atas. Entah apa sebabnya, para pemimpi-jelas hampir selalu mengalami lebih banyak mimpi tentang terbang daripada pemimpi biasa. Orang-orang yang mengalami impian-jelas menemukan bahwa biasanya didahului oleh mimpi terbang, dengan kata lain mimpi—jelas dapat dicapai selama mimpi terbang. Oleh karena itu, mulailah memberikan oto sugesti bahwa anda akan bermimpi terbang. Bila ini berhasil, maka impian-jelas mulai timbul secara spontan.
2. Buatlah impian ketegangan atau mimpi buruk. Hampir setiap orang pernah terbangun dari mimpi buruk. Pertahanan batin terhadap ketegangan- ketegangan dalam mimpi dapat diambil keuntungannya. Berilah sugesti kepada diri bahwa anda akan bermimpi yang penuh petualangan, ketegangan, dan lihat apakah anda bisa membangunkan diri dari mimpi itu. Berilah sugesti kepada diri sendiri bahwa anda akan bangun bila mimpi menjadi tegang sampai menyadari bahwa itu hanya mimpi.

Setelah mencapai tujuan ini, jangan perintahkan diri bangun setelah mimpi anda menjadi jelas, tetapi perintahkan supaya isi mimpi itu berubah atau usirlah hal yang mengancam anda dalam mimpi itu! Yang mengancam biasanya menuruti perintah anda. Ada suatu bangsa yang mengajarkan anak-anaknya supaya menguasai mimpi buruk mereka dengan cara ini, dengan mengingatkan diri mereka sendiri bahwa impian itu tidak nyata dan supaya bersahabat dengan musuh dalam mimpinya dengan menggunakan bentuk konfrontasi ini.

3. Kenalilah hal-hal yang tak cocok dalam mimpi anda. Ini mungkin merupakan metode universal guna mempelajari dan menguasai impian-jelas. Sebelum tidur, berilah sugesti kepada diri bahwa selama tidur anda mampu berpikir secara analitis. Katakanlah kepada diri anda supaya mencatat adanya ketidakcocokan yang dapat menyadarkan akan ketidak benaran terhadap yang anda alami.

Banyak orang mengalami mimpi-jelas pertamanya ketika kesadarannya muncul dengan tiba-tiba. Misalnya, salah satu mimpi-jelasku terjadi pada suatu pagi setelah saya bangun, membaca sedikit tentang impian jelas dan tertidur di kursi panjang. Saya bermimpi bahwa saya berada di sebuah kolam renang bersama seorang perempuan cantik. Kami meninggalkan gedung itu, tetapi ketika saya menoleh ke belakang, anak perempuan itu lenyap seketika. Ini membingungkan diriku, maka saya kembali ke kolam renang tadi, tetapi yang saya temukan bahwa gedung itu telah berubah bentuknya. Dari ketidakcocokan ini, saya sadari bahwa itu hanya mimpi. Saya tidak bangun, tetapi memberi sugesti kepada diri untuk tetap tidur supaya dapat melakukan percobaan dengan isi mimpi tersebut. Saya berhasil terbang dan berupaya dengan sengaja mencapai keadaan kesadaran tinggi. Akhirnya saya perintahkan diriku untuk bangun.

Guna menangkap ketidakcocokan seperti itu, caranya ialah dengan memberikan sugesti berulang-ulang, biarpun memakan waktu lama dan banyak praktek.

4. Sugestikan kepada diri sendiri bahwa impian itu tidak nyata. Bagi si pemimpi, dunia impian adalah nyata. Siapakah yang tidak pernah bangun daii mimpi menegangkan tanpa keringat dingin,

atau menganggap suatu kemustahilan? Adalah mungkin untuk mengubah semua ini hanya lewat sugesti. Mary Arnold-Forster, seorang ibu rumah tangga dari Inggris yang berhasil sebagai seorang pemimpi-jelas, menjelaskan dalam bukunya *Studies on Dreaming* cara memelihara kemampuannya. Selama sehari ia mulai mengingatkan dirinya, bahwa mimpi itu tidak nyata. Ini bertindak sebagai sugesti pada batin bawah sadarnya, maka ia mulai ingat bila ia sedang mimpi. Hasilnya ialah impian-jelas. Biasanya ia bangun ketika menyadari sedang mimpi, tetapi lambat laun ia mampu menahan diri untuk tetap tenang dan membiarkan mimpi itu berjalan terus.

5. Pertahankan kesadaran sampai saat mulai tertidur dan sugesti bahwa anda akan mengamati impian dengan penuh kesadaran, penimbunan impian-jelas dengan sengaja sejak dari keadaan terjaga, daripada dari dalam mimpi itu sendiri, mungkin merupakan tehnik yang paling sulit dan untuk pertama kali diuraikan oleh seorang kebatinan Rusia, P.D. Auspensky dalam bukunya *A Model of the Universe*. Prosedur ini merupakan pertumbuhan dari pesonanya mengenai keadaan hypnagogic. Guna mengamati keadaan ini secara mendetail, Ouspensky mempertahankan kesadarannya sampai ke titik ketika ia benar-benar tertidur. Lambat laun tahu bahwa ia dapat memelihara kesadarannya kesadarannya biarpun di dalam keadaan tidur, memungkinkan dirinya mengamati mimpinya dengan penuh pengetahuan bahwa itu hanya mimpi belaka. Oleh karena itu metodenya untuk menimbulkan impian-jelas adalah dengan mengamati keadaan hypnagogic, dipertahankannya terus kemudian mengarahkan diri dengan sadar ke keadaan tidur. Selama proses ini ia pertahankan sebuah ide atau pikiran dengan kuat dalam batinnya, menghendaki supaya mtancul dalam mimpinya

Seperti telah diuraikan di atas, impian-jelas dapat menimbulkan PLB dengan sendirinya. Tetapi bila anda ingin dengan sengaja menimbulkan PLB dari impian-jelas, terdapat tiga tehnik yang bisa dipergunakan:

1. Ketika anda mengalami impian-jelas, perintahkan diri untuk kembali ke dalam badan jasmani, tetapi peringatkan diri supaya jangan bangun. Pada tahap itu biasanya menemukan diri anda kembali di dalam badan jasmani. Anda mungkin merasa seperti dalam keadaan lumpuh, atau dapat melihat kamar dengan jelas biarpun tahu bahwa mata anda tertutup. Ini adalah karena, biarpun sebenarnya masih tidur, anda mungkin mengira dalam keadaan terjaga. Nah, sekarang perintahkan supaya anda meninggalkan badan dengan melayang keluar dari situ. Cara ini biasanya menghasilkan PLB.
2. Sebuah metode lain yang agak berbeda disarankan oleh Whiteman, seorang ahli matematika dari Capetown, Afrika Selatan, yang sering melakukan perjalanan astral. Ia jelaskan dalam buku otobiografinya bahwa sebuah impian-jelas dapat diubah menjadi PLB hanya dengan menggunakan pikiran. Ketika anda mengalami impian-jelas, berupayalah menjernihkan pikiran. Rintangi lingkungan mimpi anda dan amati proses pikiran. Lingkungan mimpi akan hancur, dan anda akan berada dalam PLB.
3. Sugesti ketiga datang dari Sylvan Muldoon yang mengatakan bahwa impian terbang secara otomatis, menunjukkan bahwa pemimpi (yaitu badan astralnya) sedang berada di luar badan secara tidak sadar, biarpun batin mungkin masih berada di badan fisik. Muldoon menyarankan supaya kita menimbulkan impian-jelas, atau harus mulai terbang dalam mimpi, kemudian memerintahkan diri supaya bangun di luar badan.

Berikut ini adalah metode yang dikembangkan oleh Muldoon lewat penguasaan mimpi, atau keadaan hypnagogic yang mirip dengan metode P.D. Ouspensky:

Ketika mau tidur, amatilah diri anda selama proses memasuki keadaan tidur. Berupayalah mengkonsentrasikan pikiran atas diri sendiri. Jangan pikirkan apa pun kecuali diri anda sendiri. Upayakanlah mengamati diri, ketika kesadaran anda menjadi redup. Upayakan mengingat bahwa anda terjaga, tetapi masih mau tidur. Anda akan menangkap arti ini bila mengerjakannya - dengan lebih baik daripada

dengan hanya membaca hal ini. Lakukan ini selama beberapa minggu setiap malam.

Setelah belajar mempertahankan kesadaran sampai jauh ke dalam keadaan hypnagogic, sampai benar-benar terbungkus dalam tidur, maka anda harus melangkah lebih jauh dan membuat impian tepat untuk dipertahankan dalam batin, ketika memasuki keadaan tidur. Ingatlah: mimpi harus dibuat sedemikian rupa supaya anda berperan aktif di dalamnya, selanjutnya harus dibuat sedemikian supaya tindakan yang anda ambil sesuai dengan rute badan astral bila terproyeksikan.

Misalnya, apa yang suka anda lakukan? Berenang, Naik pesawat udara? Naik balon? Meluncur atau melayang?. Lakukan dalam mimpi anda apa yang anda senangi. Bila anda pilih sesuatu yang tidak disenangi, sensasi akan menghalangi karena tidak menyenangkan. Lakukan hal yang akan memberikan kesenangan maka bila sadar penuh ketika anda terproyeksikan,, anda akan menyenangkan sensasi yang dapat anda peroleh sebenarnya dari badan astral yang melayang di udara.

Misalkanlah anda menyenangkan naik ke atas dengan menggunakan lift atau elevator (Ini adalah rumus yang saya gunakan sendiri). Anda telah belajar mempertahankan kesadaran sampai memasuki keadaan akan tidur. Berbaringlah telentang. Bayangkan anda berbaring dengan telentang di lantai sebuah elevator. Anda akan berbaring di situ dengan tenang dan mau tidur, dan ketika anda tertidur elevator itu mulai naik ke atas. Anda menikmati sensasi ketika elevator naik ke atas. Dengan pelan-pelan dan tenang naiklah elevator ke atas, terus ke atas. Sekarang hampir sampai tingkat teratas. Elevator mulai berhenti. Anda mulai berdiri di elevator,,..... ke luar dari elevator dan berjalan ke sana ke mari di tingkat atas gedung itu.... Anda melihat-lihat dalam ruang tingkat atas. . . .Sekarang anda kembali ke elevator dan berbaring telentang di situ.... Pelan-pelan turunlah elevator itu.... ke bawah dengan pelan-pelan.... dan akhirnya sampailah di lantai bawah gedung itu.

Saya katakan bahwa inilah impian yang saya buat guna mendorong badan astral dari badan jasmaniku. Adalah penting untuk menggunakan impian macam di atas berulang-ulang; karena bila anda

pada mulanya mencoba satu impian dan kemudian mencoba yang lainnya, bawah sadar tidak akan terkesan kuat oleh bentuk impian itu.

Buatlah impian jelas dalam batin anda, dan pertahankan sampai kesadaran memudar; masuklah ke dalam **elevator** presis pada saat "ketidak-tahuan" datang atas diri anda; maka badan astral akan naik ke atas bersama elevator; badan astral akan berdiri di atas kurungannya (badan jasmani) pada saat anda berdiri dalam elevator setelah mencapai tingkat teratas; badan astral akan bergerak ke sana-ke mari presis seperti ketika berjalan di kamar tingkat teratas. Begitu pula, ketika mau kembali dan anda masuki elevator, badan astral akan kembali ke posisi presis di atas kurungannya; ketika anda membaringkan diri, badan astral akan mengambil kembali posisi horisonalnya; ketika elevator bergerak turun, badan astral akan turun juga.

Setelah belajar dan mengontrol mimpi pra-proyeksi itu dengan berhasil, anda siap untuk menimbulkan PLB sebenarnya. Caranya ialah dengan membangunkan diri dari impian setelah anda meninggalkan elevator, yaitu ketika berada di lantai tingkat teratas gedung. Dengan begitu anda temukan diri melayang di atas badan.

Semua praktek ini kelihatannya sulit dikuasai, tetapi sebenarnya tidak demikian. Yang diperlukan ialah harus melakukan praktek dengan keyakinan bahwa akhirnya akan berhasil. Semua ini mirip latihan biofeedback (pengaruh arus balik bio).

Para ahli psikologi mengetahui bahwa kita semua mempunyai sedikit daya kontrol atas yang dahulu kita perkirakan sebagai fungsi fisiologi otomatis - termasuk gelombang otak, kecepatan detak jantung, daya tahan kulit terhadap listrik, dan suhu badan. Banyak orang dapat belajar mengontrol fungsi ini hanya dengan menerima pengaruh arus balik tentang fungsi itu. Sebuah metode lazim bagi kontrol gelombang otak, misalnya adalah dengan menghubungkan seorang kepada sebuah alat EEG yang dihubungkan dengan sistem bel. Bila orang itu untuk sementara menimbulkan irama gelombang otak tertentu, misalnya gelombang alpha maka bel mulai berbunyi. Pengaruh arus balik ini memungkinkan seseorang menimbulkan hasil yang dikehendaki dengan coba-coba. Seseorang biasanya mulai dengan mencobakan strategi khusus, misalnya "menghendaki" secara aktif atau membuat gambaran mental guna menimbulkan gelombang-

gelombang itu. Tetapi lambat laun ia mengetahui bahwa pendekatan yang lebih pasif adalah terbaik. Biofeedback atau kontrol pengaruh arus balik itu paling baik dipraktekkan hanya dengan duduk sambil mengendorkan diri, dan "menghendaki" secara pasif supaya perubahan badan yang tepat itu terjadi. Strategi ini disebut "kemauan pasif", dapat dikerjakan oleh semua orang tanpa memandang tugas apa yang diberikan kepada biofeedback.

Bila diterjemahkan ke dalam istilah yang lebih praktis, ialah bahwa belajar Menyadari fungsi badan dan batin memberikan kepada anda sedikit kontrol secara otomatis.

Ini berlaku pula bagi praktek yang tercantum di atas. Anda secara otomatis mengembangkan sedikit kontrol atas mimpi, hanya dengan memperhatikannya dan memberi oto sugesti yang tepat. Batin bawah sadar akan melakukan selebihnya. Sebabnya kita tidak mempunyai kontrol atas mimpi, ialah karena hanya sedikit dari kita yang memperhatikan mimpi. Dr. Garfield mengatakan, bahwa kunci untuk belajar mengontrol mimpi adalah dengan mengembangkan sikap yang benar terhadap mimpi itu. Selebihnya adalah mudah.

ULASAN

Guna menggambarkan manfaat praktek yang diuraikan di atas, marilah kita melihat bagaimana para pejalan astral di waktu lampau menggunakan impian jelas sebagai cara untuk menuju ke PLB. Hal ini akan mengungkapkan juga bagaimana PLB sering muncul dalam hubungan simbiotik (saling menguntungkan) dengan keadaan mimpi khusus.

Kemampuan untuk bermimpi jelas dapat mencetuskan PLB spontan; ini diuraikan dengan baik oleh Van Eden, seorang dokter dan ahli psikologi Belanda yang menggambarkan gejala ini dalam laporannya. Van Eden mulai mempelajari mimpinya sendiri di tahun 1897 dan memelihara catatan lengkap mengenai hal itu. Pengamatan ini rupanya telah mencetuskan mimpi-jelasnya, mulai timbul di tahun 1898, dan ia akhirnya dapat mengumpulkan sebanyak 352 laporan.

Rupanya Van Eden tidak pernah berupaya menimbulkan impian-jelas, dan tidak menyadari bahwa ia mampu melakukannya. Untuk pertama kali ia menemukan impian-jelasnya ketika ada suatu ketidak-

cocokkan membuat ia menyadari keadaan itu. "Saya bermimpi, bahwa saya melayang di atas sebuah pemandangan alam dengan pohon-pohon tanpa daun, biarpun saya tahu bahwa sedang musim semi," ia jelaskan dalam sebuah pidato yang disajikan kepada Society for Psychical Research beberapa tahun kemudian," dan saya melihat bahwa persepektif cabang dan rantingnya berubah secara alami. Kemudian saya berpikir (masih dalam keadaan tidur), bahwa khayalanku tidak mungkin bisa membuat gambaran yang sama ruwetnya seperti gerakan perspektif dari ranting-ranting kecil yang terlihat sewaktu saya melayang di atasnya." Setelah menyadari bahwa itu hanya mimpi, ia tidak bangun sehingga mampu meneruskan pengamatannya.

Pengalaman permulaan ini mempunyai efek samping yang luar biasa. Van Eden mulai mengalami PLB, biarpun pada mulanya ia tidak menyadari benar apa yang terjadi. Misalnya enam bulan setelah mimpi-jelasnya yang pertama, ia mendapatkan pengalaman berikut ini:

Pada suatu malam saya bermimpi sedang berbaring di kebun di depan jendela kamar, melihat mata anjingku lewat kaca jendela. Saya berbaring dengan perut menghadap ke bawah dan mengamati anjing itu secara teliti. Tetapi pada saat yang sama saya tahu benar bahwa saya sebenarnya bermimpi, bahwa saya tidur di ranjang dengan perut menghadap ke atas. kemudian saya putuskan untuk bangun perlahan-lahan dan berhati-hati, mengamati bagaimanakah rasanya tidur dengan perut menghadap ke bawah akan merubah rasa tidur dengan perut menghadap ke atas. Maka saya lakukan hal itu perlahan-lahan dan berhati-hati, dan perubahannya sangat mengherankan. Rasanya seperti berpindah dari satu badan ke badan lainnya, dan di situ terdapat ingatan dobel dari dua badan yang masing-masing berdiri sendiri. Saya ingat apa yang saya rasakan dalam mimpiku mengenai berbaring dengan perut menghadap ke bawah; tetapi saya ingat juga bahwa badan fisisku berbaring di ranjang dengan perut menghadap ke atas. Pengamatan mengenai ingatan dobel ini saya alami beberapa kali sejak saat itu. Hal ini pastilah menimbulkan adanya konsep badan impian.

... Dalam impian-jelas saya dapat merasakan dengan jelas bahwa saya punya badan - punya tangan, mata, mulut yang bicara, dan seterusnya - namun saya tahu pada saat yang sama badan fisik sedang tidur dengan posisi yang berbeda. Ketika bangun rasa itu menjadi satu, maka saya ingat jelas tindakan badan impian maupun kesegaran badan fisik.

Pengalaman ini membuat Van **Eden** berpikir apakah "badan impiannya" itu mungkin mempunyai "kenyataan". Ia memperkirakan bahwa badan impiannya adalah sama dengan badan astral yang disebut oleh para ahli kegaiban. Hal ini menunjukkan bahwa ia menyadari keberadaannya di luar badan. (Banyak pemimpi-jelas, biarpun tahu bahwa mereka mimpi, merasakan badan impiannya sebagai badan yang nyata dan yang satu-satunya yang mereka miliki. Seorang pemimpi yang mengalami PLB menyadari bahwa badan fisik mereka berada di tempat lain.)

Setelah mengalami petualangan ini, Van Eden mulai melakukan percobaan tentang badan impian dan impian-jelas secara aktif. Kadang-kadang ia "bangun dan menemukan badan mimpinya berada di kamar berdampingan dengan istrinya. Ia pernah mencoba meneriakinya untuk melihat apakah ia bisa membangunkannya. Dalam mimpi-jelasnya ia sering melayang-layang ke mana-mana, bertemu dengan orang-orang yang sudah mati, meneliti dan menjelajahi pemandangan-pemandangan elok dan melakukan petualangan lainnya. Van Eden mencatat bahwa impian jelas biasanya terjadi di waktu pagi antara jam lima dan jam delapan. Kadang-kadang impian-jelas dapat beralih kembali ke impian biasa. Di gambarkan juga bahwa kadang-kadang ia "bangun" di kamarnya, melihat kamarnya tampak tidak seperti biasanya. Suara serta pemandangan aneh terjelma, menunjukkan bahwa ia masih mimpi! ia lalu membangunkan dirinya sekali lagi.

Laporan Van Eden ini menunjukkan bahwa mimpi-jelas berhubungan erat dengan PLB, bahwa PLB dapat dianggap sebagai produk sampingan dari impian-jelas.

Patricia Garfield, yang banyak melakukan penelitian mengenai impian, menganjurkan supaya orang menggunakan impian-jelas sebagai hiburan dan demi pengembangan kebatinan serta kerohanian, atau seperti yang ia katakan, "semacam pelajaran yang

tidak terdapat dalam buku-buku psikologi". Dalam bukunya Pathway to Ecstasy, Dr Garfield menggambarkan bagaimana pada suatu hari ia beristirahat di tempat tidurnya, sebelum tertidur. Ia baru saja membaca sebuah buku mengenai PLB dan memutuskan untuk melanjutkan eksperimennya satu langkah lebih jauh. Ia merasa bahwa badannya agak bergetar dan mendengar suara gemuruh di telinganya. Ia menyadari mungkin berada dalam keadaan pra-PLB, maka ia menghendaki supaya melayang menjauhi badannya. Sugesti berhasil dan segera ia temukan dirinya melayang di atas badan sendiri. Ia turunkan dirinya ke dalam badan, kemudian membuat PLB kedua kalinya. Tetapi sekarang ini badan astralnya keluar dengan sendirinya, melesat menjauhi badan dengan kecepatan sinar. Garfield menemukan dirinya diruang kosong, kemudian kehilangan kesadarannya.

Pengalaman ini meninggalkan efek aneh dan tidak wajar pada dirinya, maka ia menjadi takut. Selama hari itu ia merasa seperti akan mengalami PLB bila istirahat, maka berjaga-jaga. Akhirnya ia dapat tidur dengan beraring miring guna merintangi terjadinya PLB lagi.

Barulah kemudian Dr. Garfield mengerti sepenuhnya apa yang terjadi pada dirinya. "Dengan menggabungkan pengalamanku sendiri dengan impian-jelas dan membandingkannya dengan pengalaman orang lain, saya melihat berada di jalan menuju ke PLB." begitu ia tulis dalam buku biografinya. Ia mengerti bahwa teknik bagi menimbulkan impian-jelas merupakan cara yang sama dengan teknik penimbunan PLB. Dengan melatih keterampilan, anda akan memperoleh dua kemampuan sekaligus!

Garfield tidak pernah merasa enak terhadap kemungkinan meninggalkan badan. Ketika untuk pertama kali bertemu dengan dia di San Fransisco tahun 1979, diakui bahwa ia berkali-kali berupaya menimbulkan PLB secara sadar, tetapi tidak pernah berhasil. Pastilah bahwa reaksinya yang negatif terhadap PLB di waktu permulaan itulah yang memperkuat "rintangan berupa ketakutan" dalam dirinya, yang menghambat kemajuan untuk selanjutnya.

Guna mengerti banyaknya keruwetan pada impian-jelas dan bagaimana hubungannya dengan kontrol PLB secara sadar, dapat kita peroleh dari catatan Hugh Callaway yang mendetail itu. Ia

rupanya menguasai keterampilan proyeksi secara sadar lewat penelitiannya mengenai impian-jelas. Pada suatu malam ia bermimpi sedang berada di halaman rumahnya dan melihat terdapat kejanggalan yang menarik perhatiannya. Letak pot-pot bunga tidak seperti biasanya. Callaway segera menyadari bahwa ia bermimpi. Ungkapan ini menimbulkan perubahan tingkat kesadarannya sehingga ia kehilangan kontrol atas mimpinya itu. Maka ia bangun dengan perasaan kagum dan gembira. Pengalaman ini membuat Callaway bertanya-tanya apakah ia dapat melatih dirinya untuk menjadi sadar tentang mimpinya dan memperpanjang kejelasannya.

Akhirnya ia menemukan sebuah tehnik yang tepat. "Sebelum tertidur saya harus memberi kesan kepada batinku supaya tidak membiarkan sifat kritisku menjadi surut," ia tulis dalam buku biografinya. "Sifat kritisku harus tetap terjaga, siap menangkap setiap ketidakcocokan dalam impian dan mengenalnya demikian." Callaway harus melakukan banyak percobaan sebelum berhasil menimbulkan impian-jelas, tetapi tidak lama kemudian ia berhasil juga mengalami PLB. Perjalanan astral ini, yang oleh Callaway pada mulanya dianggap ebagai suatu jenis impian jelas, mulai terjelma ketika ia berupaya memperpanjang mimpinya. Bila sedang meneliti lingkungan mimpi yang agak aneh, ia berangsur-angsur merasa "tarikan" dari badan fisiknya. Lingkungan mimpinya biasanya menjadi kabur dan menemukan diri berdiri di samping tempat tidurnya.

Callaway menemukan beberapa hubungan antara mimpi-jelas dan PLB, Penemuan pertamanya ialah mengenai "bangun tiruan", kadang-kadang ia bangun dari sebuah impian - jelas tetapi kemudian menemukan bahwa ia masih tidur. Ia dapat mengenali keadaan ini ketika dapat melihat kamarnya dengan jelas, sedangkan di saat yang sama menyadari bahwa matanya tertutup. Dalam keadaan ini ia dapat menimbulkan PLB hanya dengan menggunakan daya kemauannya saja.

Penemuan lainnya bahwa ia kadang-kadang bangun dari sebuah impian-jelas dengan perasaan lumpuh di seluruh badan ini juga merupakan keadaan pra-PLB yang dapat digunakan dengan mudah guna meninggalkan badan atas kemauan sendiri.

Callaway melakukan percobaan juga untuk mengalami PLB tanpa melewati prosedur mimpi-jelas. Akhirnya ia temukan tekniknya yang tepat supaya dapat mengalami PLB tanpa harus melewati keadaan tidur dulu. taranya ialah dengan membaringkan diri, menutup mata, bernafas dengan irama sampai merasa mengantuk, tetapi tetap memelihara kesadaran sampai dapat melihat kamar dengan mata tertutup. Kemudian dengan menggunakan daya kemauan ia dapat meninggalkan badan. Setelah keluar dari kurungan jasmani, Callaway dapat sampai di mana pun dengan hanya menghendaki begitu.

Cara yang kedua ialah dengan membaringkan diri dan dengan paksa melirikan mata ke atas sampai badan terasa lumpuh. Kemudian ia bayangkan ada lubang di batok kepalanya dan membayangkan dirinya keluar dari badan lewat lubang tersebut. Tetapi pengalamannya ini terasa tidak enak karena mempunyai efek negatif terhadap badannya, maka ia mengurungkan metode ini di kemudian hari.

Dalam petualangan PLB-nya Callaway dapat mendatangi berbagai tempat di dunia, dapat bepergian jauh dalam waktu sekejap, bahkan dapat mendatangi dimchsi kenyataan baru dan menemui penduduk dimensi tersebut. Ia berupaya menemukan guru kerohanian yang tak berbadan jasmani yang bersedia membantu dirinya di jalan menuju kesempurnaan rohani. Tidak ada laporan apakah ia berhasil dalam upayanya ini.

Sekarang akan saya uraikan mengenai pengalamanku dalam praktek PLB sehubungan dengan impian-jelas. Seperti yang telah saya terangkan dalam Bab 4, perjalanan astralku rupanya ditimbulkan oleh praktek pantang makanan atau diit dan keinginanku untuk mengalami PLB. Tahun 1965 dan 1966 saya sering mengalami perjalanan astral, maka lambat laun saya dapat menguasai PLB lewat impian-jelas. Salah satu hasil permulaan PLB-ku, bahwa untuk pertama kali selama hidup saya menjadi sadar akan adanya keadaan hypnagogic bila mau tidur. Sebelumnya saya tidak pernah memperhatikan tahap bayangan mental pra-tidur ini, tetapi sekarang saya temukan diriku terbenam di dalamnya. Setiap malam ketika mau tidur, saya lihat sebuah panorama bayangan mental di depan mata - kadang-kadang sebentar, kadang-kadang begitu luas sehingga seperti dalam mimpi

benar. Semakin saya perhatikan bayangan mental ini, semakin saya mampu memperpanjang waktu keadaan hypnagogic.

Pada suatu malam saya terbaring di ranjang hampir tertidur, jauh masuk dalam keadaan hypnagogic dan terbenam dalam "setengah mimpi" tentang diriku sedang mengendarai mobil di jalan raya bebas hambatan dengan cepatnya. Saya benar-benar sadar bahwa ini mimpi, tetapi pengalaman itu begitu mirip kenyataan dan saya berjuang keras menguasai mobil. Kemudian terbetik dalam ingatan bahwa tidak akan terjadi apa-apa bila saya kena tabrakan. Pada saat itu saya mendapatkan intuisi bahwa seandainya saya menabrakan mobil itu, saya akan meninggalkan badan. Dengan sengaja saya belokkan mobil dari jalan dan mulai mencebur ke dalam sebuah tambak. Saya merasakan amat lega sesaat ketika saya temukan diriku melayang di atas badan beberapa saat kemudian.

Selama beberapa bulan berikutnya saya mengalami beberapa kali "mimpi" mengendarai mobil ini. Dalam keadaan mimpi demikian saya biasanya dapat meninggalkan badan dengan mengatur mimpiku. Kesimpulanku bahwa mimpi yang sangat khusus merupakan pesan yang dibuat oleh bawah sadarku, bahwa saya telah memasuki keadaan pra-PLB. Menabrakan mobil merupakan metode guna melepaskan kontrol terhadap kesadaranku sehingga PLB dapat terjemakan. Tetapi saya tidak pernah melakukan percobaan untuk berupaya menimbulkan bayangan mental khusus ini. Mimpi-mengendarai-mobil selalu timbul dengan sendirinya. (Hendaknya dimengerti bahwa sadar anda belum tentu memberikan bayangan seperti di atas dalam memberi tahu keadaan pra-PLB anda, karena masing-masing-orang berbeda dalam hal bayangan mentalnya).

Sebagai produk sampingan lain yang aneh dari kewaspadaan baru yang saya miliki, bahwa saya mulai melihat simbol-simbol tertentu dalam mimpi yang kelihatannya memberitahu cara-cara untuk keluar dari badan jasmani. Saya tidak mengalami petunjuk ini sebagai impian jelas, tetapi hanya terbetik sebagai pengertian mengenai cara atau jalan untuk mengalami PLB. Pengertian jenis ini biasanya timbul bila mimpi tentang sebuah peluncuran atau lubang yang dapat saya gunakan untuk meluncurkan diri! Saiah satu pengalamanku yang lucu biasanya adalah ketika saya bermimpi sedang berjalan di sebuah gang

dalam sebuah gedung. Terdapat sebuah lubang untuk membuang sampah di tembok dekatku, dan biarpun mimpi itu tidak termasuk mimpi-jelas, naluriku mengatakan supaya saya terjun ke dalam lubang sampah itu. Saya bangun dalam keadaan seperti lumpuh total yang merupakan keadaan pra-PLB. Setelah melakukan sedikit upaya, saya mampu melakukan perjalanan astral pendek dan melayang-layang dengan lega di atas badan jasmaniku.

Berbagai pengalaman tersebut dihasilkan oleh penjelmaan strategi pengkhayalan sejenis yang disarankan oleh Muldoon demi perjalanan astral secara sadar. Oleh karena itu adalah mungkin bahwa seorang dapat belajar meninggalkan badan dengan menggunakan impian yang dibuat khusus atau strategi hypnagogic . Problemnya ialah bagaimana cara menemukan simbol atau senario yang paling baik guna menimbulkan PLB. Muldoon sendiri berpendapat bahwa skenario mimpi yang presis itu adalah berbeda pada masing-masing orang. Saya berpendapat bahwa teknik atau cerita mimpi apa pun dapat digunakan, asalkan anda percaya memberikan sugesti demikian bahwa hal itu akan berhasil.

Kesimpulannya bahwa setelah anda mulai mampu meninggalkan badan atau ketika baru melatihnya, batin anda akan memberikan petunjuk atau isyarat mengenai cara yang terbaik untuk keluar dari badan. Selama aktif melakukan eksperimen tentang perjalanan astral, saya tidak begitu memperhatikan metode induksi impian. Namun setelah lebih berpengalaman, terjadi banyak perubahan dalam hidup mimpi dan pra-tidurku. Kewaspadaan baru ini memberikan petunjuk bagiku mengenai potensi dan kemampuan baru.

Masih ada satu pertanyaan lagi yang perlu dijawab. Bagaimana dapat kita ketahui, bahwa PLB yang dihasilkan lewat penguasaan mimpi itu adalah PLB murni dan bukan sebuah mimpi belaka?

Banyak pempraktek yang berpengalaman dapat membedakan-nya. Bagi mereka, pengalaman subjektif antara PLB dan mimpi-jelas adalah sama terangnya seperti perbedaan antara keadaan terjaga dan keadaan mimpi bagi orang biasa. Keith Harary sering menerangkan bahwa kualitas PLB berbeda dari impian sama jelasnya seperti perbedaan antara terjaga dan bermimpi. Kita tidak perlu mempertanyakan keabsahan pernyataan tersebut. Tetapi para pelajar praktek

PLB biasanya mendapat kesulitan membedakan PLB dari sebuah mimpi-jelas. Selain itu ada faktor yang membuat lebih ruwet bagi eksperimen anda, karena anda mungkin **bermimpi** benar-benar bahwa anda meninggalkan badan.

Tetapi setelah lebih berpengalaman anda pasti akan mampu membedakannya. Di bawah ini dicantumkan perbedaannya:

1. PLB biasanya terjadi sesudah keadaan terjaga atas setelah bangun dari sebuah mimpi, sedangkan mimpi-jelas biasanya timbul sesudah mimpi biasa.
2. Pemimpi-jelas biasanya menemukan ketidakcocokan dalam lingkungan mimpinya; pelaku PLB biasanya menemukan dirinya dalam lingkungan yang lebih tetap, sakan berada di dunia sebenarnya. Tetapi ini bukan merupakan prinsip mutlak, karena ketidakcocokan dapat terjadi juga ketika anda berada di luar badan. Misalnya, kamar yang biasanya gelap dapat tampak lebih terang, tetapi lingkungannya lebih tetap (tidak berubah daripada dunia impian).
3. Impian-jelas biasanya mencakup unsur impian yang fantastis. PLB biasanya lebih duniawi.
4. PLB biasanya dialami lebih jelas, "nyata" dan lebih banyak berisi emosi daripada mimpi-jelas, sedangkan impian-jelas tetap dialami sebagai impian.
5. Pemimpi-jelas selalu mengalami dirinya sebagai memiliki badan, sedangkan banyak pelaku PLB menemukan dirinya tanpa badan.

Selain itu masih terdapat perbedaan penting lagi, yaitu; ^emimpi-jelas biasanya mengalami badan impiannya sebagai satu-satunya bentuk badannya. Walaupun seorang pemimpi-jelas dapat melayang-layang, biasanya tidak ada yang merasakan bahwa ia mempunyai badan fisik "yang berada di suatu tempat". Seorang yang mengalami PLB biasanya menyadari benar bahwa ia terpisah dari badan jasmaninya, sedangkan seorang pemimpi-jelas tidak menyadari demikian. Rasa terpisahkan dari badan jasmani yang mungkin sedang tidur di tempat jauh, merupakan ciri pasti dari sebuah PLB.

Sebagai contoh, saya ceritakan pengalaman yang lucu seperti berikut ini:

Saya biasanya sering mengalami PLB di waktu malam ketika melakukan perjalanan bisnis. Biasanya saya 'temukan' diriku berada di rumah di Los Angeles tanpa menyadari bahwa saya sebenarnya sedang mengalami PLB. Setiap kali, pengalaman itu diikuti dengan reaksi dari diriku yang berpikir "Apa kerjaku di sini? Badanku berada di New York (atau kota lainnya yang sedang saya datangi)!" Pengetahuan tentang adanya perpisahan dengan badan jasmani ini menyadarkan diriku tentang keadaan PLB. Tetapi lambat laun setiap pemraktek akan mengetahui sendiri perbedaan antara PLB dan mimpi-jelas.

X

Proyeksi Lewat Pengkhayalan Terkontrol

Sebuah teknik kebatinan mempesonakan yang disebut "pengkhayalan terkendali" atau "impian berjaga" menggabungkan keterampilan visualisasi dengan lamunan yang direncanakan sendiri. Prosedur ini termasuk menuntun orang yang bermeditasi menuju penelitian batin bawah sadarnya sendiri, dengan mensugestikan bahwa orang itu mengalami perjalanan mental yang berujung terbuka. Masing-masing tahap perjalanan mensimbolkan sebuah aspek berbeda dari kehidupan orang itu. Orang tersebut menanggapinya dengan melaporkan pengkhayalan spontan yang timbul ketika ia meneliti lingkungan masing-masing tingkat yang mirip keadaan hypnagogic. Karena PLB Rupanya berhubungan erat dengan pengendoran diri, keterampilan visualisasi, pengkhayalan pra-tidur maka metode impian terjaga ini mungkin merupakan pendekatan masuk akal bagi penimbunan PLB. Walaupun para pelaku PLB terkenal di masa lampau di waktu sekarang tidak ada yang menganjurkan atau menggunakan teknik pengkhayalan terkendali, teknik dasar dari impian terjaga dapat disesuaikan pemakaiannya untuk keperluan itu dengan mudah.

LATAR BELAKANG

Penggunaan modern mengenai teknik pengkhayalan terkendali mempunyai sejarah cukup panjang. Ketika Freud menemukan "pengobatan lewat pembicaraan" dalam bidang psikoanalisa, terobosannya merubah secara besar-besaran konsepsi dan pengertian kita mengenai batin bawah sadar. Penemuan Freud bahwa pencapaian ke

batin bawah sadar dapat diperoleh lewat asosiasi bebas, dengan memperhatikan kesalahan bicara, dan lewat ingatan mimpi secara lesan, ini semua merupakan prestasi yang penting sekali. Tetapi pendekatan Freud mempunyai satu kelemahan, yaitu mengesampingkan peranan penting yang dimiliki oleh pengkhayalan mental dan dapat berperan dalam menemukan pemahaman-diri. Para psikoanalist menolak penggunaan lamunan, pengkhayalan kreatif, dan pengalaman hypnagogic - beserta setan dan mandi air dingin - sebagai pendekatan aktif menuju kesehatan mental dan penemuan diri.

Untungnya, tidak semua psikoterapist menggabungkan diri dengan iring- iringan psikoanalist. Banyak ahli psikologi di Prancis dan Jerman menyadari, bahwa pengkhayalan mental dapat menjadi kunci alternatif guna menuju batin bawah sadar. Para peneliti menghargai fakta bahwa bila seseorang pasien mengalami gambaran mental spontan selama terapi, ia berhadapan dengan sistem komunikasi non-lesan dan yang permulaan - yaitu pesan langsung dari bawah sadar yang sering menyampaikan ide atau pengalaman dalam dirinya dan tidak bisa dinyatakan dengan kata-kata. Gambar-gambar ini memungkinkan para terapist yang cerdas untuk memahami apa yang terjadi dalam kepala pasien, tanpa harus menyeberangi terjemahan defensif dan kedok yang sering digunakan pasien bila sedang menggambarkan problem serta konflik mereka. Maka tidak lama kemudian ada beberapa dokter yang mulai menimbulkan gambaran mental pada pasien dengan harapan untuk menggunakan gambaran mental ini sebagai bantuan bagi psikoterapi.

Salah seorang pionir ini adalah seorang dokter Jerman Cari **Happich**, menggunakan khayalan yang disebut "gambaran yang muncul". Ia melatih pasiennya supaya mengendorkan diri, mengajari cara bernafas panjang dan berirama, dan bermeditasi. Happich menganggap setiap gambaran mental yang dihasilkan itu sebagai pesan langsung dari bawah sadar. Guna mendorong pembentukan gambaran ini, ia saankan pasiennya melakukan perjalanan mental ke berbagai lokasi - misalnya ke padang rumput, gunung, sungai dengan aliran deras, dan seterusnya. Ia percaya bahwa benar-benar merubah pola perilaku pasien dengan menggunakan gambaran yang muncul dari bawah sadar selama perjalanan mental terkendali ini. Ide ini kemudian diperluas oleh seorang dokter Jerman lainnya, Wolfgang

Kretschner yang menggunakan gambaran "pemandangan alam" sama seperti di atas pada pasiennya. Kretschner menganggap setiap gambaran yang muncul dari bawah sadar sebagai simbol problem kebatinan interen. Tujuannya ialah mengajarkan kepada pasien cara mencapai batin bawah sadar serta simbol-simbol yang terdapat di dalamnya - yang merupakan jalan sempurna demi penemuan diri.

Ada pionir lain lagi yang menggunakan pendekatan agak berlainan dan lebih bersifat biologi bagi pengkhayalan terkendali itu. Mereka menemukan bahwa pengendoran diri yang mendalam dapat mendorong timbulnya bayangan hypnagogic. Terpengaruh oleh teori bahwa orang dapat mencapai kesehatan mental lewat pelepasan beban mental yang tak sehat (atau perasaan terharu), mereka percaya bahwa pembentukan bayangan mental spontan merupakan prosedur penormalkan-diri yang bersifat mengharukan. Oleh karena itu belajar menimbulkan bayangan mental itu sendiri bersifat penyembuhan juga-

Biarpun masing-masing peneliti menggunakan pendekatan yang berbeda dalam menimbulkan bayangan mental dan lamunan terkendali, mereka semuanya bekerja atas dasar pikiran: bahwa gambaran mental seseorang dapat mempunyai efek penting atas kehidupan sehari-hari. Dengan menangani bayangan mental pasien, kita dapat mengubah dirinya juga.

Seorang peneliti, Sandor Brent, percaya bahwa perubahan ini dapat mencakup belajar memisahkan kesadaran dari badan jasmani sepenuhnya. Sandor menyusun tekniknya sebagai tambahan bagi latihan kepekaan biasa. Ia mulai melakukan percobaan dengan latihan pengkhayalan sebagai sarana untuk membantu orang belajar menguasai pengalaman mentalnya. Dalam latihan ini para pelajar diminta membuat perjaliman khayalan ke ruang angkasa. Brent segera menemukan bahwa setelah dituntun melakukan perjalanan khayalan ke ruang angkasa, ada beberapa pelajar yang melaporkan memperoleh pengalaman yang mirip dengan PLB dan pengalaman ketika berdekatan dengan maut. Penemuan ini membuat Brent merumuskan kembali latihannya secara khusus untuk digunakan sebagai teknik penimbulan PLB, biarpun program ini pada dasarnya dimaksudkan bagi sebuah kelompok dan bukan perorangan.

TEKNIK ATAU CARANYA

Karena Sandor Brent mempersiapkan tekniknya bagi sekelompok pelajar, maka «gak canggunglah bila digunakan bagi perorangan. Prosedurnya juga memerlukan seorang penuntun guna membantu pelajar melakukan perjalanan mentalnya, biarpun sebuah pita rekaman suara yang dipersiapkan khusus untuk keperluan tersebut dapat dipergunakan juga. "Penuntun perjalanan mental" sebaiknya kenal benar dengan program Brent. Penuntun perjalanan hanya perlu membacakan teksnya, yang telah diterbitkan oleh Brent secara lengkap, kepada pengikut praktek atau memberikan sugesti berdasarkan atas teks tersebut.

Besarnya kelompok boleh berbeda-beda, tetapi kamarnya harus dibuat agak gelap, anda duduk atau terlentang dan berupaya mengendorkan diri sedapat mungkin. Sikap batin terhadap eksperimen itu sama pentingnya seperti keadaan fisik anda. Ada baiknya bila anda mendekati beberapa pengikut lainnya, berbincang-bincang sejenak, mengembangkan saling mempercayai, dan membicarakan pengalaman yang mungkin timbul dari pengkhayalan terkendali itu.

Setelah anda menstabilkan lingkungan fisik dan batin, maka tahap praktek sebenarnya boleh dimulai. Penuntun perjalanan mental ini mengucapkan kata-katanya tidak seperti orang yang membacakan instruksi, tetapi berbicara seakan tanpa persiapan ketika menuntun perjalanan anda, dengan berbicara pelan-pelan, halus dan nada yang kalem. Brent selalu berbicara tanpa persiapan, tetapi memberikan sugesti sesuai urutan yang diatur rapi.

1. Penuntun perjalanan mental menerangkan, bahwa anda akan mengalami dunia kehidupan mental "di luar sana" di dunia nyata dan bukan hanya dalam kepala. Ia memerintahkan anda supaya mengamati kamar yang ditempati, mengingat bahwa orang-orang biasanya memandang dunia luar sebagai sesuatu yang berdiri sendiri dan terpisah dari kita.
2. Penuntun menerangkan betapa terbatasnya pandangan fisik murni, dengan mengingatkan anda bahwa organ penglihatan kita hanya dapat memberikan sedikit informasi dari spektrum kenyataan yang terdapat di alam fisik. Kita sebenarnya

menyusun lingkungan tempat merasakan keberadaan diri lewat informasi yang sedikit itu.

Brent percaya bahwa tahap program di atas melunakkan hambatan batin terhadap PLB dengan membantu orang menyadari, bahwa terdapat cara penglihatan lain selain pengamatan lewat mata. Dua buah sugesti berikutnya menambah kerjanya pelunakan hambatan tersebut.

3. Penuntun menerangkan bahwa penglihatan orang didasari oleh dugaannya, terutama dalam cara lingkungan mereka itu disusun.
4. Penuntun mengingatkan, bahwa anda segera akan melakukan perjalanan khayalan yang memungkinkan mengalami penglihatan berbeda daripada yang biasanya anda alami. Anda diingatkan bahwa tidak akan mampu menggolong- golongkan pengalaman, harus menerimanya apa-adanya.

Karena anda berada dalam keadaan sangat pasif dan penerima selama waktu pengkhayalan terkendali, semua sugesti dan uraian ini diterima oleh tingkat sadar maupun bawah sadar. Sugesti di atas dapat membantu anda memisahkan diri dari kebiasaan menyandarkan pada pertimbangan kritis selama perjalanan khayalan. Pertimbangan kritis inilah yang menghambat kemampuan anda untuk meninggalkan badan. PLB terkendali ini agak mirip dengan proses pengamatan jarak jauh, yang harus disertai dengan sikap non-pertimbangan juga terhadap apa pun yang anda alami.

5. Penuntun mengingatkan,, bahwa cara anda mengalami badan fisik juga merupakan pengalaman yang sebagian subyektik. Karena kebiasaanlah bahwa kita menganggap batin sebagai berada "di dalam" badan dan terpisah dari interaksi langsung dari dunia luar. Kebiasaan ini dapat ditumbangkan lewat praktik.
6. Penuntun memerintahkan anda supaya memfokuskan kesadaran di berbagai lokasi dalam badan, sambil mensugestikan bahwa anda menjadi sadar akan masing-masing bagian badan, pindahkan kesadaran ke sana dan alamilah diri di tempat itu secara harfiah. Tahap pemindahan kesadaran ini harus dimulai dari jari kaki dan berangsur pindah sampai akhirnya

mencapai kepala. Penuntun selalu mengingatkan anda supaya mengintensifkan tegangan untuk sementara, kemudian 'melepaskan' tegangan itu, yang mungkin anda jumpai di tempat mana pun dalam badan.

7. Kemudian anda diperintahkan untuk merasakan badan secara mental, dan menemukan sika tegangan yang mungkin masih ada. Lepaskan tegangan itu lewat pijat mental.

Pada tahap ini tentunya Brent menggunakan prosedur yang kita kenal dapat meningkatkan kemampuan seseorang menimbulkan PLB. Muldoon juga menyarankan kepada para pelajarnya supaya memindahkan kesadarannya, biarpun yang ia sarankan adalah pemfokuskan kesadaran pada denyut jantung. Prosedur ini rupanya dapat melepaskan kecenderungan orang untuk menghubungkan kesadaran dengan fungsi otak. Bersamaan dengan itu, melepaskan tegangan dalam badan mendatangkan semacam pengendoran diri yang mendalam dan membantu menimbulkan bayangan mental. Prosedur ini juga dapat menimbulkan pelepasan batin dari badan jasmani pada orang-orang tertentu.

Setelah tahap persiapan ini dilewati, dimulailah tahap PLB-nya

8. Penuntun memerintahkan anda meninggalkan badan lewat kepala.
9. Anda diperintahkan berdiri di samping badan dan memeriksanya.

Pada tahap ini, penuntun dapat memerintahkan anda melakukan tugas di-luar- badan yang dikehendaki, seperti yang diputuskan sebelumnya oleh kelompok. Brent menggunakan perjalanan PLB ke ruang angkasa, karena ini membantu para pelajar untuk mengalami perpisahan dari badan yang lebih jauh dan mengajarkan untuk berpikir secara non-analitis lewat penggunaan pengamatannya. Karena para pelajar akan mengalami pandangan dan suara baru, mereka tidak tergoda untuk mendasari perasaannya atas pengalaman masa lampau.

10. Penuntun memerintahkan anda meninggalkan kamar dan gedung.

11. Sekarang anda diminta supaya melayang ke atas sampai dapat melihat pemandangan alam di bawah.
12. Penuntun memerintahkan anda supaya meluncur ke ruang angkasa dan mengsuggestikan gambaran - misalnya planet dan pola bintang - yang mungkin dapat anda lihat ketika melihat kembali ke bumi.
12. Perjalanan itu berakhir ketika penuntun mengarahkan anda ke sebuah kekosongan agung atau ke dalam sinar putih.

Dalam percobaan Brent yang pertama, ia mengakhiri khayalan terkendali sampai tahap ini. Ini mengakibatkan adanya kebingungan bagi pelajar yang sangat asyik dalam melakukan perjalanan atau yang mengalami PLB spontan. Ada pelajar yang mendapat kesulitan menemukan badannya kembali, maka diubahlah prosedur ini dan mencakup tahap berikut ini:

13. Anda diperintahkan untuk turun kembali ke bumi dengan membalikkan perjalanan.
14. Anda diminta supaya menemukan kembali badan anda di tempat yang anda tinggalkan tadi.
15. Perjalanan berakhir ketika penuntun mensuggestikan bahwa anda tergabung dengan badan dan bangun.

Setelah praktek di atas selesai, ada baiknya diadakan tanya-jawab, yang menceritakan masing-masing pengalaman dan reaksi terhadap prosedur itu. Seperti diusulkan oleh Brent, para pengikut praktek ini dianjurkan untuk menceritakan pengalaman menyenangkan, maupun yang tak menyenangkan, dan membicarakan apakah mendapat manfaat, atau tidak dari praktek ini. Kepada para pengikut juga diberikan daftar pertanyaan untuk dijawab, misalnya mengenai jenis pengalaman, seberapa jauh mereka dapat merasakan PLB, apakah menyenangkan dan sebagainya.

ULASAN

Uraian di atas merupakan ringkasan pendek dari teks praktek Brent yang panjangnya dapat mencapai sepuluh halaman. Brent sendiri mengucapkan tuntunannya tanpa persiapan, maka setiap praktek

tidak presis sama. Yang penting bahwa penuntun harus mengatur sugestinya dalam urutan khusus guna mengubah kebiasaan cara berpikir anda, membebaskan batin dari cara berpikir biasanya, mengendorkan, dan kemudian menuntun anda ke luar badan. Prosedur ini sangat masuk akal, karena penggunaan sugesti mental supaya mengendorkan diri mengalihkan anda dari proses pemikiran sehari-hari, memindahkan pemikiran dari tingkat kongkret ke tingkat pengalaman, berinteraksi dengan bayangan mental, dan semua ini berhubungan erat dengan kemampuan penimbulan PLB.

Dari sebanyak 45 orang pengikut praktek Brent ketika dilakukan percobaan di Wayne State University, terdapat 12 orang yang melaporkan "merasakan seakan-akan berada di luar badan", lima orang lainnya mengalami PLB penuh. Sebanyak 18 orang merasakan dirinya berada di angkasa luar biarpun tidak merasa terpisah dari badannya, sedangkan sisanya tidak merasakan hal tersebut. Hal ini tidak mengherankan, karena tingkat kebatinan orang berbeda-beda.

X

Apa Kegunaan Proyeksi Astral?

Akhirnya anda mampu meninggalkan badan. Apa yang akan anda kerjakan sekarang? Apa gunanya gejala tersebut? Apakah benar-benar ada manfaat yang dapat diambil dari kemampuan meninggalkan badan sewaktu-waktu?

Jawabannya ya. PLB merupakan gejala unik yang dapat mengajarkan anda banyak hal mengenai sifat kehidupan dan kebenaran. PLB seharusnya digunakan sebagai sarana pendidikan dan bukannya sebagai tujuan. Tetapi sebelum meneliti pokok persoalan ruwet ini, terdapat persoalan lebih mendasar yang perlu dipecahkan. Apakah teknik yang terdapat dalam buku ini semuanya dapat menghasilkan PLB? Apakah teknik yang satu lebih baik daripada teknik lainnya? Apakah PLB merupakan khayalan, atau perpisahan batin dari badan? Sebelum meneruskan pembicaraan, pertanyaan - yang mungkin muncul ketika anda membaca buku ini - harus dijawab dengan tegas.

Pendapat saya sendiri bahwa **semua** teknik yang tercantum dalam buku ini dapat menghasilkan PLB. Ada bukti bahwa orang-orang tertentu dapat belajar melakukan PLB dengan menggunakan salah satu teknik di atas. Tidak ada alasan untuk menganggap bahwa satu teknik lebih baik daripada yang lain. Semua tergantung dari perbedaan perorangan. Setiap individu adalah unik. Seorang yang mempunyai kesulitan menguasai pengkhayalan mental sebaiknya jangan menggunakan teknik visualisasi. Orang yang kesulitan mengingat mimpinya boleh menolak penggunaan impian-jelas sebagai pencetus PLB. Orang yang tidak punya bakat bermeditasi hendaknya tidak

menggunakan teknik yoga. Yang penting bukan tekniknya, melainkan sikap dan keinginan pemraktek. Teknik-teknik PLB dapat kita anggap sebagai sarana pemfokusana guna membantu memusatkan dan menguatkan kemauan. Para ahli kegaiban jaman dulu menasihatkan para muridnya supaya mempraktekkan dan membayangkan dirinya meninggalkan badan sampai terjadi benar, berdasarkan atas dasar pikiran ini. Mereka menyadari bahwa seorang akan mengalami PLB hanya bila orang itu (secara bawah-sadar) telah siap untuk mengalaminya. Terdapat bukti secara tidak langsung bahwa batin bawah sadarlah yang mengatur PLB, sedangkan berbagai metode penimbulan hanya merupakan sumbangan kedua demi proyeksi astral yang berhasil. Perhatikan juga bahwa banyak teknik dikembangkan guna membantu pelajar untuk cenderung mengalami PLB, bukan untuk dapat mengalami PLB atas kemauan sendiri. Perhatikan juga bahwa banyak orang mengalami PLB yang pertama kali ketika mereka tidak menduga sedikit pun untuk mengalaminya, setelah menghentikan praktek untuk sementara atau untuk selamanya. Sekali lagi, di sini kita lihat kerja batin bawah sadar, yang penuh teka-teki.

Rahasia terbesar pada PLB bahwa bermacam-macam tehnik gunanya untuk menggiatkan kemauan bahwa sadar. Teknik merupakan oto-sugesti yang dibentuk seperti upacara.

Dalam hal ini, proyeksi astral mirip dengan praktek "kegaiban" apapun, para guru dengan bebas menasihatkan para muridnya untuk mempraktekkan upacara kegaiban guna mendatangkan kejadian yang dikehendakinya di dunia. Tujuannya mungkin supaya memperoleh kekayaan, mengubah sikap atau prilakunya; tetapi penggerak kejadian yang sebenarnya adalah kemauan manusialah yang merupakan kunci utama bagi kegaiban. Para guru menyadari bahwa seorang mampu menggunakan daya batinnya untuk mendatangkan kejadian dalam "dunia kenyataan" panca indra. Para guru mengetahui bahwa upacara memfokuskan perhatian, melekatkan keinginan dalam batin bawah sadar, dan bertindak sebagai oto-sugesti yang dinamis. Bila suatu upacara kegaiban menjadi ampuh, itu disebabkan oleh batin pemraktek yang mengaktifkan kemampuan kebatinannya sendiri. Upacara itu pada dasarnya bertindak sebagai sarana untuk menghubungkan batin sadar serta potensinya yang besar.

Tetapi ada satu perkecualian pada teori oto-sugesti ini dalam hubungannya dengan teknik penimbulan PLB, yaitu setelah anda mulai mengembangkan kemampuan untuk memproyeksi, maka pernafasan yoga benar-benar mendatangkan perubahan energi tertentu dalam badan, membantu terlepasnya kesadaran dari kuningannya.

Sekianlah pertanyaan tentang teknik mana yang terbaik.. Sekarang kita meningkat ke pertanyaan berikutnya, yaitu apakah PLB merupakan khayalan ataukah merupakan pelepasan kesadaran dari kuningannya?

Pendapat para peneliti berbeda-beda. Ada yang mengatakan bahwa PLB merupakan khayalan belaka atau semacam impian. Ada pula pendapat yang mengatakan bahwa PLB adalah semacam gejala batin, sejenis pengamatan jarak ataupun telepati dan lain-lainnya. Tetapi semua pendapat yang mereka kemukakan hanya merupakan teori dan tidak bisa membuktikan bahwa pendapat merekalah yang benar. Di pihak lain para peneliti yang berpendapat bahwa PLB merupakan gejala terpisahnya kesadaran dari kurungannya. Pendapat ini diperkuat dengan adanya laporan tentang orang-orang yang melihat adanya badan astral pelaku PLB mirip hantu.

Tetapi, manfaat apakah sebenarnya yang dapat kita peroleh dari PLB? Salah satu nilai terpenting dari PLB bahwa gejala tersebut dapat mengajarkan tentang sifat batin dan kerohanian kita. Sama dengan banyak orang yang pernah mengalami PLB, saya memandang bahwa gejala itu merupakan "latihan" untuk mati, merupakan pengalaman yang secara aktif mendemonstrasikan tentang prinsip keabadian perorangan. Orang shaman atau dukun sakti menyebut perjalanan PLB mereka sebagai "terbangnya roh". Mereka menunjukkan kepada kita bahwa bagian tertentu dari batin dan perorangan dapat berfungsi secara terpisah dari badan dan dapat hidup terus setelah badan itu hancur. Keadaan PLB agaknya dirasakan lebih hidup, lebih jelas, dan nyata daripada keberadaan dalam dunia fisik sehingga banyak orang yang berada d sebelah sana melihat badannya sendiri dengan acuh tak acuh. Semua orang yang pernah mengalami PLB pasti mengambil sikap baru terhadap maut.

Ini khususnya berlaku bagi orang-orang yang mengalami PLB pada waktu mendapat serangan jantung atau ketika berhadapan de-

ngan situasi yang mengancam jiwanya. Penelitian secara resmi telah menemukan bahwa orang-orang yang selamat dari pengalaman bahaya maut menjadi tidak takut mati, khususnya pada mereka yang mengalami PLB pada saat terjadinya bahaya maut. Banyak orang yang pernah mengalami PLB dan melaporkan, bahwa "perjalanan astral merupakan pengalaman kerohanian atau religi (keagamaan), sebuah pengalaman yang sangat indah dan berguna, mengakibatkan perubahan terhadap kepercayaan hidup sesudah mati."

Masih ada manfaat PLB lainnya, yaitu bahwa pengalaman tersebut dapat membantu kita lebih menghargai dan menikmati hidup di dunia ini. Setelah mengalami PLB, banyak orang menjadi lebih teguh kepercayaan atau imannya, memandang hidup sebagai sesuatu yang penuh arti, dan memperoleh rasa harga-diri dalam dunia yang semakin tak berperikemanusiaan. Pengalaman seperti ini pastilah sangat besar nilainya.

Banyak orang yang mengalami PLB juga terpicat oleh sifat estetis pengalaman itu. Rasa kebahagiaan rohani dan jasmani yang dialami selama keadaan.

PLB merupakan salah satu dorongan untuk menimbulkannya. PLB dapat mengubah keadaan kesadaran dan memungkinkan kita untuk mengintip ke dalam sifat kebenaran itu sendiri.

Orang-orang yang mengalami "puncak" pengalaman batinnya - yaitu ketika mereka bersatu dengan seluruh kemanusiaan dan alam semesta serta penuh kebahagiaan - semuanya menggambarkan adanya dampak atas cara mereka memandang sifat hidup. Mereka cenderung lebih menghargai hidup, lebih menghargai hidup orang lain, dan memperoleh sikap mental yang lebih sehat terhadap cara hidupnya. Pengalaman yang unik dan banyak dicari orang ini, cenderung terjadi lebih mudah bila anda berada dalam keadaan PLB daripada dalam keadaan hidup sehari-hari.

Berikut ini contoh pengalaman kebatinan "puncak" yang diperoleh orang ketika berada dalam keadaan PLB:

Pada suatu malam di bulan Oktober kira-kira jam sebelas, saya dengan tiba-tiba menemukan diri berada di luar badan melayang-layang di atas sebuah danau dataran tinggi, menggunakan badan

seringen atau lebih ringan daripada udara. Di sebelah danau terdapat hutan, awan berarakkan melewati bulan, angin sejuk dan segar berhem-bus. Saya tidak menghiraukan angin itu seperti layaknya bila saya berada dalam badan fisik, karena saya menyatu dengan angin itu. Hidup yang ada dalam angin, awan dan pohon-pohon terdapat dalam diriku juga, mengalir dalam diriku dan lewat diriku, dan saya tidak memberikan perlawanan terhadapnya. Saya penuh dengan hidup agung. Selama waktu itu, di dalam batasan kesadaranku, saya tahu di mana badanku berada, dan saya dapat kembali ke situ dengan seketika bila ada bahaya mengancam. Pengalaman itu mungkin berlangsung beberapa menit, saya tidak dapat mengatakannya - karena saya berada di luar jangkauan waktu. Saya kembali berada dalam badan dengan rasa segar, lebih kuat, dan lebih hidup. Saya ingat ada pikiran melintas bahwa bila inilah yang disebut pengalaman mati, betapa lebih hidupnya mereka di alam sana daripada di alam sini (dunia).

Bandingkan laporan di atas dengan yang berikut ini:

Pada suatu sore di musim panas, saya terbaring di pekarangan berumput di belakang rumah untuk mencari udara sejuk. Matahari hampir terbenam dan saya amati planet-planet muncul di langit. Tiba-tiba terasa kepalaku menjadi besar. Rasanya seakan menjadi lebih besar sampai dapat mencakup seluruh dunia: juga bintang-bintang. Semua hal yang pernah dan akan terjadi berada dalam diriku. Saya berumur delapan tahun waktu itu, maka saya tidak tahu apa-apa tentang sejarah dan keagamaan. Saya melihat banyak hal, kejadian-kejadian di kemudian hari saya pelajari, dan juga banyak hal yang sampai sekarang belum bisa saya temukan lewat sumber fisik apa pun. Setelah berlangsung seperti berabad-abad lamanya, saya dengar ibu memanggilku supaya masuk ke rumah. Sesaat saya melihat diriku terbaring di rumput dan ibuku membungkukkan badannya. Kemudian saya terbangun dengan rasa kaget. Agak lama kemudian barulah saya sadar sepenuhnya.

Setelah bertahun-tahun sejak saat itu, saya masih mencocokkan pengalaman tersebut dengan sesuatu yang saya dengar atau saya baca. Selalu ada pengertian dalam diriku, bahwa semua kejadian adalah benar dan sesuai dengan rencana.

PLB seperti di atas itu pastilah mempunyai dampak dramatis atas orang yang mengalaminya. Bayangkan bagaimana hidup anda sendiri, serta sikap anda terhadap hidup akan mengalami perubahan oleh adanya pengalaman seperti itu. Maka anda dapat menggunakannya sebagai sarana dalam pencarian anda untuk memahami arti keberadaan diri, dan anda dapat menggunakannya untuk meneliti sifat kenyataan dengan segala aspeknya.

Selain itu semua, PLB dapat dipergunakan untuk meneliti alam tingkat kenyataan baru, yang merupakan dimensi waktu dan tempat lain alam semesta ini. Banyak pelaku PLB telah menyadari adanya banyak dimensi lainnya di luar dimensi yang biasa kita kenali dan kita tempati ini, yakni yang mereka sebut sebagai "alam-alam yang lebih tinggi". Inilah yang mungkin dimaksudkan oleh orang-orang beragama bila mereka mengatakan, bahwa terdapat langit bersap-sap sampai langit ke tujuh.

Monroe sendiri mengatakan bahwa ia pernah menemukan sebuah alam semesta paralel; alam semesta yang banyak mirip dengan alam semesta yang kita tempati sekarang ini, tetapi jauh lebih elok. Di lain waktu ia menemukan alam semesta lainnya yang penuh kabut dan suram, sebuah alam yang ditemukan oleh para pelaku PLB lain dan dirasakan sebagai alam yang tidak menyenangkan.

Para pelaku PLB yang berpengalaman menyebut paling sedikit ada tiga alam yang dapat kita temukan selama dalam keadaan PLB. Yang pertama adalah alam yang sangat mirip dengan alam kita sendiri, yakni disebut oleh sementara ahli sebagai alam paralel. Selanjutnya ada alam yang digambarkan sebagai suram, berkabut, suatu lingkungan yang hampir seperti neraka dan sangat tidak menyenangkan. Yang ketiga adalah alam yang sangat elok dan digambarkan sebagai surga. Kadang-kadang roh orang mati tampak di alam ini.

Untunglah, dimensi ini tidak hanya dialami oleh orang yang terampil meninggalkan badannya. Orang yang mengalami PLB spontan pun pernah menemukan alam tersebut, biarpun secara tak sengaja. Di bawah ini adalah laporan seorang yang pernah menengok alam sorga ketika ia mengalami PLB spontan.

Seorang pekerja kereta api di Jacksonville, Florida, bernama Skilton, menerangkan bahwa suatu hari ia sedang memuatkan barang ke alam gerbong ketika tiba-tiba ada seorang yang bersinar muncul di dekatnya. Orang yang tak dikenal itu mengisyaratkan kepadanya supaya mengikuti dia, dan dengan amat keheranan Skilton segera menemukan diri melayang-layang di atas alam luas. Di bawahnya terlihat pemandangan alam luas dan elok. Di kejauhan ia lihat sebuah alam yang bersinar. "Keelokan itu.... tidak bisa digambarkan oleh kata-kata manusia di dunia," begitulah tulisnya kemudian. Skilton hinggap di alam itu dan menemukan diri dikelilingi oleh musik dan makhluk- makhluk bersinar lainnya. Sebagian ia kenal sebagai kerabat yang telah meninggal di masa lampau. Tetapi sebelum ia bisa berhubungan dengan mereka, temannya yang bersinar tadi muncul lagi dan membawa ia kembali ke badan jasmaninya.

Ketika Skilton menceritakan pengalaman aneh itu kepada teman sekerjanya, mereka tidak mempercayai omongannya dan meneratawakan. Skilton kemudian melaporkannya kepada H.Meyers, yang begitu tertarik atas kejadian aneh itu dan mencatumkan cerita itu ke dalam buku yang sedang dikarangnya, berjudul *Human Personality and its Survival of Bodily Death*.

Kita tidak tahu berapa banyak "alam tingkat tinggi" yang terdapat di alam semesta ini; mungkin masih banyak lagi yang belum terjamah. Biarpun begitu, banyak pelaku PLB memberikan gambaran yang pada dasarnya sama mengenai dimensi ini, sehingga kita memperoleh sebuah perpetaan sebetulnya dari "alam tingkat tinggi".

Alam-alam tersebut mungkin mempunyai zat yang sebenarnya, biarpun kelihatannya tidak dapat dijangkau oleh kebanyakan orang. Orang sering tergoda untuk menanyakan apakah dua orang yang dalam waktu yang sama memasuki alam tersebut akan melaporkan pandangan, suara an keadaan batin yang sama setelah kembali ke badan masing-masing. Beberapa laporan yang tercatat menyatakan bahwa begitulah halnya. Forhan, Callaway dan Harary telah mengunjungi dimensi-dimensi tersebut bersama istri atau temannya, dan mencatat adanya kesamaan dalam pengamatan mereka setelah kembali dalam badan jasmaninya.

Pelajaran yang dapat kita ambil dari semua informasi ini adalah cukup jelas - pelajaran akan menjadi jelas bila anda menggunakan PLB demi kemajuan kerohanian sendiri. Alam semesta serta berbagai dimensinya tidak bisa dipelajari hanya lewat statistik dan keterampilan pengukuran ilmiah yang dingin itu. Alam semesta serta berbagai dimensinya hanya dapat dipelajari oleh mereka yang mengalami berbagai bidang kekuasaan kosmos secara langsung.

Biarpun mempunyai keterbatasan, ilmu pengetahuan merupakan kegiatan yang hebat. Dari kemajuannya muncullah benteng-benteng industri, teknologi, dan pengetahuan duniawi. Tetapi benteng mulia ini telah dikotori oleh gudang kengerian. Senjata nuklir, materialisme modern, penolkan nilai kerohanian dapat mengingatkan kita adanya warisan ilmu pengetahuan mirip padang bermata dua. Perjalanan masuk dan keluar - lewat zen, meditasi, yoga, dan perjalanan-di-luar-badan-mungkin tidak mendatangkan kemajuan ilmu pengetahuan pada pihak kita. Tapi praktek ini mungkin dapat membawa kita ke revolusi kebudayaan, sebuah titik balik ke kerohanian murni yang menjadi berkat umat manusia yang dicekik oleh materialisme dan para penganut pencari kesenangan duniawi dari masyarakat modern. Maka tidak mengherankan bila orang-orang yang pernah mengalami PLB diliputi oleh rasa keagamaan dari pengalaman itu. Perjalanan di luar badan biarpun pada mulanya dicetuskan hanya oleh keinginan tahu, segera menjadi terkendalikan oleh rasa kewajiban moral dan tanggungjawab religius. Mengalami tingkat alam yang lebih tinggi **benar-benar** merupakan pengalaman religius/keagamaan.

TAMAT

Segala jenis kebutuhan buku bermutu, ada pada kami

- SEKOLAH DASAR • SEKOLAH MENENGAH
TINGKAT PERTAMA • SEKOLAH MENENGAH
TINGKAT ATAS • PERGURUAN TINGGI
- DAYA BATIN • RAHASIA SUKSES • KA RIR & SUKSES
 - KARIR BISNIS • PILAR-PILAR KELUARGA
 - OLAH RAGA • SEHAT & BUGAR
- POTENSI & MOTIVASI DIRI • CAKRAWALA BUDAYA
- HOBBY • KAMUS & ENSIKLOPEDI • FOTOGRAFI
 - KARYA & SENI • ILMU & INFORMASI
- PEMIMPIN & PROFESIONALISME • SADAR HUKUM
 - BACAAN & PERPUSTAKAAN



EFFHAR & DAHAR A PRIZE
percetakan dan penerbitan

Jl. Doming 7 PO Box. 26» Telp 23518 Semarang
Jl. Anggrek Nctimurm IV B/23 Slipi Telp 54*5165 Jakarta



Buku lain yang perlu anda dapatkan segera

Anna Bilion

KUNDALINI

Rahasia Yoga Kuno

Madeleine C Morris

KEAJAIBAN DAYA PRANA

Rahasia Menarik Simpati, Percintaan,
Kekayaan, dan Jabatan

Leslie M.Le Cron

HIPNOTISME PRIBADI

Mencegah Kegemukan, Stop Merokok &
Problema anda

Raymond Buckland Hereward Carrington

RAHASIA DUNIA BATIN

Mengungkap Misteri dengan Roh,
Penyembuhan Kebatinan, Peramalan

Stephen Skinner

FENG SHUI

Ilmu Tata Letak Tanah dan Kehidupan
Cina Kuno

W.E.Butler

TELEPATI

Rahasia Komunikasi antar Pikiran

Greg Nielsen & Joseph Polansky

RAHASIA DAYA PENDULUM

Sebagai Sumber Informasi dan Petunjuk
untuk Meningkatkan Indera Keenam

Yoseph Murphy DD. Phd. LLD

ANDA INGIN KAYA?

Joseph Murphy DD. Phd. LLD

RAHASIA DI BALIK KITAB I CHING

Melita Denning & Osborne Philips

MENGEMBANGKAN DAYA BATIN

Dengan Metoda ESP. Telepati,
Spiritualisme, Peramalan

Benyamin O Bibb, Joseph J Weed

RAHASIA DAYA BATIN

Metoda untuk Penyembuhan
Jarak jauh

Dr. Joseph Murphy DD. Phd. LLD.

DAYA BATIN BAWAH SADAR

Cara untuk mengatasi Kegagalan Anda

Geof Grey Cobb

DI BALIK DAYA PIRAMID

Rahasia Energi Mistik
untuk Kebahagiaan Hidup

Joseph J. Weed

DUNIA MISTIK

Kebijaksanaan Guru-guru
Mistik Terkenal

Ernst Laub

DIAGRAM RADIASI

Membahas Rahasia PENDULUM

Norvell

RAHASIA DUNIA MISTIK TIMUR

Untuk mewujudkan Impian
Menjadi Kenyataan

Yogi Ramacharaka

RAJA YOGA

Cara Peningkatan Daya Batin

CW Leadbeater

CHAKRAS

Optimasi & Efektivitas Energi Batin
dengan Daya Vital

G eol-Cobb

ACUPINEOLOGY

Titik Simpul Daya Batin

Robert B Stone

DAYA AJAIB METAFISIK

Cara Meraih Sukses Anda

Willem Hogendoorn

PARAMORMAL

Kenyataan dan Gejala dalam Kehidupan